

Paz interior para gente ocupada

Estrategias sencillas para transformar tu vida

Joan Borysenko

Equilibrar las exigencias de la vida profesional con las familiares o las relaciones personales es un objetivo que muchas personas no consiguen lograr nunca. Esto provoca sentimientos negativos y frustrantes que acaban convirtiendo a estas personas en seres incapaces de mostrar afecto, empatía o comprensión a los demás, incluso a sus seres más queridos.

Joan Borysenko propone una receta para cada semana del año que nos ayude a evitar convertirnos en esta clase de personas mediante un camino que nos lleve al equilibrio interior sin necesidad de convertirnos en monjes. Se trata de pasos sencillos, que cualquiera puede poner en práctica para vivir el presente con más dicha, valor, bondad y paz. Estos 52 textos inspiradores de Joan Borysenko le ayudarán a crear y mantener la paz interior con sólo un poco de sentido común.

Joan Borysenko

Paz interior para gente ocupada

Estrategias sencillas para transformar tu vida

ePub r1.0
Titivillus 27.10.2017

Título original: *Inner Peace for Busy People*
Joan Borysenko, 2000
Traducción: Alicia Sánchez

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

Índice

Agradecimientos

Para educar a un niño se necesita un pueblo, para escribir un libro se necesita un mundo. Toda la sabiduría y las visiones profundas de un autor surgen de los regalos que le han hecho un gran número de personas. Con el paso de los años he tenido el placer de trabajar en estrecha colaboración con varios colegas, a los cuales me referiré a menudo en estas páginas.

Cheryl Richardson, escritora y supervisora del equipo de Oprah,[1] es una amiga maravillosa y una gran inspiración. Es una verdadera fuente de consejos prácticos. Su constante énfasis en dar pequeños pasos para hacernos alcanzar una meta es uno de los principales hilos conductores de este libro. Sin el retiro que organizamos juntas en el balneario Miraval de Tucson, Arizona, no hubiera tenido la «experiencia equina», que fue un elegante resumen de todo lo que enseño.

Un millón de gracias a Loretta LaRoche, escritora, humorista y estrella de televisión. Su conocimiento sobre psicología cognitiva sólo lo supera su brillante y estrafalario sentido del humor. La sabiduría de «Su Santidad, la lama Alegría» ha impregnado mi mente. Aunque he intentado plasmar todas sus contribuciones directamente, desde mi mente a las páginas de este libro, es posible que algunas de sus excéntricas y valiosas enseñanzas se hayan escapado

del alcance de mi radar. ¿Qué más puedo decir? Estoy menopáusica.

Janet Quinn es otra compañera cuya sabiduría y bondad moran en mi interior. Enfermera, profesora, psicoterapeuta, investigadora científica y una de las pioneras de la sanación con las manos, Janet es la persona más compasiva que conozco. Es mi maestra del amor y una de las bendiciones más evidentes de mi vida. Su alegoría del camello la cito en este libro mencionando su autoría. Su amistad, que ha supuesto un valioso crisol para mi crecimiento, impregna entre líneas todas las páginas de este libro.

Robin Casarjian, escritora y directora de la Lionheart Foundation, es otra querida y valiosa amiga. Ella es mi maestra del perdón y cada palabra que leáis aquí sobre este importante tema ha sido un regalo suyo. Su amor y su apoyo me han mantenido a flote en muchos momentos *oscuros* y han supuesto para mí una fuente de dicha en todo momento.

Elizabeth Lawrence, amiga y compañera en los retiros de Gathering of Women [Reuniones de mujeres], es el espíritu que mueve la máquina. Junto con Loretta, Janet y Robin, hemos trabajado juntas durante mucho tiempo y compartido tantas cosas que a veces resulta difícil diferenciar su sabiduría de la mía. Le doy las gracias por todas las formas, ocultas y evidentes, en que me ha ayudado, me ha querido y ha contribuido en este libro y en mi vida.

Jon Kabat-Zinn, escritor y director del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society [Centro para la atención vigilante en la medicina, el cuidado de la salud y la sociedad] de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts en la década de 1980, fue el primero que me introdujo en la atención vigilante como un importante medio para reducir el estrés. Mi vida es más rica gracias a su sabiduría, como lo son las de miles de personas

que han asistido a sus numerosos programas de relajación y de reducción del estrés basados en la atención vigilante que ha impartido por los Estados Unidos y otras partes del mundo.

La amistad y la cooperación de la psicóloga Chris Hibbard, nuestros intereses compartidos en la medicina cuerpo-mente y su extraordinaria habilidad para crear un entorno familiar son bendiciones que han aportado mucho a mi trabajo y a mi vida. «Doctora Donna», gracias por haberme ayudado a llenar de nuevo el pozo.

Celia Thaxter Hubbard ha sido para mí una tabla de salvación de armonía espiritual, una madre cuando la mía falleció, una generosa amiga del alma y una compañera en muchas de mis grandes aventuras.

La existencia de este libro es un tributo a Reid Tracy, vicepresidente de Hay House, mi editorial. Su constante apoyo durante todos estos años, su fe en mí y su voluntad de apoyar nuevas aventuras son la razón por la que le llamo mi ángel de la guarda. Gracias a su generosidad y sus incansables esfuerzos, tuve la oportunidad de crear un programa especial para la televisión pública que tiene el mismo nombre que este libro. Tanto el libro como el programa y el disco compacto de música creado en colaboración con Don Campbell son obra de Reid.

Doy las gracias a mi extraordinario agente literario, Ned Leavitt. Él me ha ayudado en varios libros y muchos otros proyectos con una gran cantidad de consejos, amor y comprensión.

Niki Vittel, la productora de la versión televisiva de este libro, tiene una mente aguda, un gran corazón y un fabuloso sentido del humor. Me ayudó a perfilar mis ideas y a depurar el contenido del libro. Fue como un espejo brillante donde yo podía ver mejor el impacto de las historias. También fue

la primera en leerlo. El hecho de que le gustara me dio la energía que necesitaba para repasarlo y mejorarlo.

Don Campbell, autor de *The Mozart Effect* y *The Mozart Effect for Children*,[2] es un apreciado amigo y un músico increíble. Él fue quien tuvo la idea de hacer un disco compacto de música clásica inspirado en *Paz interior para gente ocupada* y trabajó mucho en medio de sus múltiples obligaciones profesionales para crearlo. Entre otros muchos regalos que me hizo, Don reconoció *El vuelo de la alondra*, la notable composición de Ralph Vaughan Williams, como mi canción del alma. Bill Howardell, de Spring Hill Media, produjo nuestro fabuloso disco compacto y es un genio a quien estoy sumamente agradecida.

Gracias a Jill Kramer, mi revisora de estilo en Hay House, con quien siempre es un placer trabajar. Una buena correctora es la mano invisible que transforma un proyecto en estado bruto en una obra de arte. Le doy las gracias por su buen hacer.

Estoy profundamente agradecida a mi excelente ayudante Luzie Masón. Ella hace que todo funcione con su compromiso de servicio en el sentido más auténtico de la palabra. También doy un millón de gracias a mis otras fabulosas ayudantes: Kathleen Gilgannon, Amelia Schreiber y Nancy Masón. Vosotras hacéis que todo esto sea posible.

Por último, doy las gracias a mi marido Kurt Kaltreider. Gracias por el amor, las comidas caseras, las conversaciones profundas, el golf, los paseos, los libros, la música, las ceremonias, las oraciones y, especialmente, por toda la risa.

(*Nota de la autora*: Las historias sobre las personas cuyos nombres no están entrecomillados se han utilizado con su permiso. Doy las gracias a cada una de las personas que ha compartido una parte de su vida conmigo. Las historias en

las que el nombre está entre comillas son relatos verdaderos en los que he cambiado los nombres y cualquier detalle identificativo para proteger la confidencialidad o bien son historias compuestas creadas a partir de todos mis años de experiencia profesional. Estas últimas son fieles al espíritu de la enseñanza, aunque no lo sean a una experiencia de una persona en particular).

Introducción

Mi esposo Kurt y yo vivimos en la tranquila cima de una montaña en una apacible población de Colorado, donde casi hay tantos perros como personas. Nuestros cuatro perros, cuyo tamaño va desde una pequeña maltesa hasta un noble collie, forman parte de la fauna local. Les encanta correr por los bosques de píceas y pinos, perseguirse mutuamente por la nieve invernal y recoger pelotas y palos en medio de la exuberante flora estival. No hay mucho tráfico en las pequeñas carreteras llenas de barro y baches y, por consiguiente, osos, zorros e incluso algún que otro lince a veces cruzan rápidamente los caminos. Quizás el lector esté pensando: «¿Qué puede saber ella de la paz interior en un mundo ajetreado?».

Para empezar, viajo unos 150 días al año. La paz se puede evaporar fácilmente en los aviones, los atascos de tráfico, los seminarios, las solitarias habitaciones de los hoteles y cuando mi ordenador se vuelve loco y se traga mis correos electrónicos con un eructo de satisfacción. Luego están nuestros seis hijos adultos. Soy la «no tan malvada madrastra» de dos notables mujeres jóvenes y de dos estupendos jóvenes; abuela del fornido Alex, de ocho años de edad, y madre de dos hijos maravillosos. Todos ellos me mantienen ocupada.

En mi camino hasta llegar a la cima de la montaña, me doctoré en medicina en la Universidad de Harvard, donde

también gocé de tres becas de investigación posdoctoral. Soy licenciada en psicología clínica, cofundadora de una de las primeras clínicas del país que trabajan con la conexión cuerpo-mente, que se creó a principios de la década de 1980; he investigado sobre el cáncer y el efecto que tienen las emociones en la inmunidad, la salud y la enfermedad. He sido profesora adjunta de anatomía y biología celular en la Facultad de Medicina de Tufts y profesora de medicina en la Universidad de Harvard. He pasado varios años trabajando como psicóloga en mi consulta privada; he enseñado yoga y meditación; he escrito diez libros; he creado una larga serie de casetes sobre la salud, la sanación y el crecimiento espiritual; he montado un negocio y tengo una carrera activa como asesora y conferenciante internacional. Por el mero hecho de escribir acerca de todo esto me dan ganas de echar una siesta.

No voy a decir que hacer malabarismos con la maternidad, el matrimonio y la vida profesional haya sido fácil. No lo ha sido. Pero una serie de graves enfermedades relacionadas con el estrés, que descendieron sobre mí como una bandada de buitres cuando todavía estaba en la universidad, me enseñaron lecciones sobre la paz interior que hicieron que los años siguientes fueran más sencillos y gratificantes. Con apenas veinticinco años, me atormentaban las migrañas, padecía el síndrome de colon irritable y un trastorno inmunitario que me conducía a frecuentes episodios de bronquitis y neumonía. En seis meses de aprendizaje de algunas de las técnicas básicas de control mental y de practicar yoga para relajar mi cuerpo, las enfermedades desaparecieron. Me convertí en una firme creyente del efecto cuerpo-mente.

En los treinta años que han pasado desde entonces, el mundo se ha vuelto más agitado y complicado. Los vendedores por teléfono, que podría decirse que son la

propia semilla del diablo, llaman infaliblemente a la hora de cenar. Parece haber más programas de televisión que ojos para verlos. Internet, con todas sus maravillas, absorbe por completo a algunas personas. Incluso existen grupos de apoyo para los adictos a los ordenadores. En una época en la que los medios de comunicación nos quieren dar la impresión de que todos necesitamos tener coches caros y juguetes electrónicos, y cenar en restaurantes de lujo, en los Estados Unidos hay demasiadas personas que están acumulando grandes deudas. El estudiante universitario medio tiene una deuda de 2.748 dólares por sus tarjetas de crédito. El 32 por ciento de estos jóvenes tienen cuatro o más tarjetas de crédito. Van a verse más agobiados que sus padres cuando tenían su misma edad para poder cumplir con los pagos.

El cómico George Carlin dijo que fue a una librería y le preguntó a la dependienta dónde estaba la sección de autoayuda. Ésta se negó a decírselo pues eso iría en contra de la esencia de esos libros. Probablemente podía haber seguido las señales del suelo. En el año 2000, los estadounidenses nos gastamos 563 millones de dólares en libros de autoayuda. No me extraña. Aproximadamente una de cada tres personas padece trastornos del sueño, agotamiento y problemas para mantener las cosas organizadas. Vivimos en una cultura llena de ansiedad y preocupación. Entre 1990 y 1997, el número de visitas a médicos por trastornos debidos a la ansiedad aumentó un 31 por ciento. Las visitas por crisis de pánico ascendieron a más del doble. Casi un 12 por ciento de los estadounidenses están deprimidos y otro 10,2 por ciento padece un «estado de ánimo bajo» crónico. Entre un 70 y un 90 por ciento de las visitas a los médicos de medicina general se atribuyen al estrés. Y hay muchas más personas que también padecen estos trastornos y que no acuden a las consultas médicas

donde se recogen estos datos. Pero tú no tienes por qué ser un número en una estadística.

Cada nuevo día nos ofrece una oportunidad: practicar el estrés o practicar la paz. Para encontrar la paz interior no se necesitan horas de práctica diaria. No tienes que ponerte cabeza abajo o mirarte el ombligo. Lo único que hace falta es un poco de voluntad y sentido común. La vida es un precioso don que hemos de saborear, no una interminable lista de tareas pendientes mientras nos quejamos de que estamos «tremendamente ocupados». Recuerda: tu lista de quehaceres es inmortal. Seguirá existiendo mucho después de tu muerte.

Las 52 lecciones de este libro son sencillos pasos que cualquiera puede seguir para vivir el presente con más dicha, valor, bondad y paz. La mejor forma de usar este libro es leerlo todo desde el principio hasta el final para hacerse una idea de cuál es el mensaje general. Luego puedes volver a leerlo y poner en práctica cada capítulo, uno cada semana. El cambio es mucho más sencillo y estimulante cuando compartes tus intenciones y progresos con alguien allegado a ti. Intenta leerle un capítulo a un amigo o una amiga, a tu pareja o a un niño o una niña mayor y luego lo comentáis juntos. También puedes formar un grupo de paz interior y utilizar el libro como un trampolín para la acción. Revisad vuestros progresos mutuamente. El proceso os acercará y creará un espacio donde el amor y la comprensión puedan medrar. Si aplicas estas sencillas lecciones, es probable que los cambios que tengan lugar sean mucho más radicales de lo que puedas imaginar.

Tal como el Dalai Lama suele recordarnos, todos nos parecemos en cuanto a que nuestra meta primordial es la de ser felices y evitar el sufrimiento. Todo el campo de la autoayuda, en todos sus aspectos, está centrado en este único fin. Como dijo una vez Albert Einstein sobre la vida:

«Es simple, pero no fácil». Tengo la esperanza de que a través de la combinación de la ciencia, la historia, la psicología y la sabiduría de las grandes tradiciones espirituales del mundo que he recopilado en estas páginas, haya escogido lo simple... y lo haya hecho fácil. El resto es cosa vuestra.

PRIMERA PARTE

Las estrategias esenciales para la vida

1. Relájate y sé más productivo

Cuando dirigía los programas clínicos cuerpo-mente para los trastornos relacionados con el estrés en lo que ahora es el centro médico Beth Israel Deaconess de Boston, muchos de los participantes eran altos ejecutivos. Un ataque al corazón o un cáncer había hecho que llamaran a mi puerta. Querían utilizar su poder mental para curarse, pero tenían miedo de aprender a relajarse porque pensaban que eso podría hacer desaparecer su competitividad y apagar su motivación. Visiones de estados zómbicos corrían por la mente de muchos de ellos. Temían tener que cambiar sus trajes de tres piezas por un turbante y toda una vida de contemplarse el ombligo y tomar infusiones. Más de una vez les oí decir que era mejor olvidarse de todo y morir con las botas puestas.

Mi jefe de departamento y mentor, el cardiólogo Herbert Benson, lo sabía mejor que nadie. A finales de la década de 1970, escribió un artículo para la *Harvard Business Review* presentando una arcana, pero evidente, relación denominada «ley de Yerkes-Dodson». Que no te espanten estas palabras. El nombre viene de dos intrépidos fisiólogos. Esta breve y práctica ley tiene el aspecto de una *U* boca abajo sobre una hoja de papel para gráficos. Cuanto más aumenta el estrés (el eje de la *x*), también lo hace la productividad (el eje de la *y*). En otras palabras, a más estrés, mejores resultados hasta que llegas a la cima de la curva, en el punto medio donde la *U* boca abajo empieza de nuevo a descender. Desde allí, hay un descenso rápido hacia

la poca productividad. Mientras que un estrés moderado nos ayuda a fomentar el quehacer (la actividad), un estrés más grave propicia el deshacer (la inactividad).

Voy a citar un caso muy simple al respecto. Si a cierta hora viene gente a mi casa y la tengo desordenada, me siento un poco estresada e incitada a limpiarla para no dar la impresión de que soy una persona sucia. Se me pone una mirada especial y me lanzo a la acción cual un tornado. Mi esposo Kurt, cuando me ve así, dice: «Se está inicializando». Los resultados que obtengo son verdaderamente increíbles: como una diosa de mil brazos, venzo a la suciedad y ordeno las pilas de cosas amontonadas. Pero supongamos que en un día en que todo está especialmente desordenado y sucio, me entero de que las visitas vienen dentro de diez minutos. El estrés es tan grande y el trabajo parece tan desbordante, que es probable que me quede aturdida y confusa y que empiece a dar vueltas por la casa, con la mirada ida y reteniendo el mismo montón de cosas en la mano durante varios minutos. Mis circuitos internos sacan chispas y parece que me sale humo de las orejas porque la carga es excesiva.

Creo que las personas más ocupadas y productivas funcionan en la franja de estrés más alta, en algún lugar de la línea descendente de la curva estrés-productividad. Sus resultados todavía son muy buenos, pero los circuitos internos empiezan a quemarse. Si aprendieran a relajarse y se pasaran al lado izquierdo de la curva de Yerkes-Dodson, estarían más cerca de la cima de la *U* invertida. Su productividad sería mayor, a la vez que el esfuerzo que realizaría su cuerpo sería menor. Si todavía se relajaran más —hasta un punto en el que pareciera que el turbante ya está al caer—, serían capaces de seguir con la misma productividad que antes, cuando se estaban quemando.

La única estrategia viable para mantener la productividad a la larga es aprender a relajarse. Existen

miles de formas de hacerlo. Tengo la esperanza de que este libro te dé sugerencias que se adapten a tu organismo y tus preferencias. No sé qué es lo que te puede relajar, ni tampoco lo sabe nadie más. Tú eres la persona más indicada y la única que puede saber qué es lo que acalla el diálogo interno que siempre te está instando a hacer más, más deprisa y mejor. Pero hemos de acallarlo si queremos que el inteligente sistema del cuerpo y la mente se restaure a sí mismo y rinda al máximo.

Esta semana reserva una hora al día —sí, realmente quiero decir eso— para relajarte de cualquier forma que te guste. Te darás cuenta de que en lugar de restringir la cantidad de tiempo del que dispones para hacer las cosas, el día parecerá desplegarse con mayor languidez y espacio. Podrás hacer tu lista de cosas pendientes, pero sobrevivirás para contarlo.

2. Recuerda que la paz ya se encuentra dentro de ti

Cuando mi nieto Alex empezaba a caminar, solía andar por ahí riéndose de lo que parecían espacios vacíos. A veces todo su cuerpo temblaba de emoción y su rostro se iluminaba sin razón aparente. Natalia, su madre, llamaba a esta deliciosa conducta «hablar con los ángeles».

Esa dicha de jugar con el barro, salpicar en la bañera o jugar al escondite es innata. Ese resplandor de paz y júbilo interior lo tenemos por derecho propio, es nuestra verdadera naturaleza. Mientras de pequeños somos espontáneos y alegres sin esfuerzo, de mayores hemos de leer libros e ir a clase para aprender cómo volver a ser nosotros mismos.

Es frustrante creer que la paz es una meta distante que sólo unas pocas almas afortunadas bendecidas con unos buenos genes, una química cerebral superior, mucho dinero o una vocación de monje pueden alcanzar. Pero la paz no ha abandonado ni siquiera al más gruñón y ocupado de nosotros. Lo más básico respecto a ser humanos es que la paz es nuestra auténtica naturaleza, nuestro estado mental fundamental. Hay una máxima budista que dice: La paz es como un sol que siempre está brillando en nuestro corazón. Lo que pasa es que está oculto por las nubes del miedo, la duda, la preocupación y el deseo que continuamente nos dirigen al pasado o al futuro. Sólo vemos el sol cuando vivimos el presente.

Todavía recuerdo mi primera clase de yoga, yo que soy una adicta a la adrenalina. Tras una hora de contorsionarme

como una rosquilla, resoplando y suspirando, me había olvidado de todo salvo de las sensaciones de mis músculos. Fue fantástico darle un respiro a mi agitado cerebro. Había llegado el momento para la postura de relajación final, en la que estás estirado boca arriba y tratas de imitar a un cadáver. Se supone que es para devolverte a tu verdadera naturaleza de paz. Todo se ralentiza. La respiración prácticamente se detiene a medida que tus músculos se aflojan y tu mente pasa a un estado de bajo rendimiento.

El profesor pasó por en medio de nosotros para probar nuestro grado de relajación levantándonos un brazo y dejándolo caer al suelo. Se oían batacazos por todas partes. Eso me hizo pensar: «Todo el mundo está relajado. Esta mujer que tengo a mi lado hace un minuto que no respira; es prácticamente un cadáver. Yo siempre me pongo tensa cuando estoy bajo presión. ¿Cómo voy a dejarme ir cuando pase el profesor y me haga la prueba?».

Antes de darme cuenta de lo que había ocurrido, ya me había levantado el brazo. Permaneció levantado como la pata de un canario muerto. No pude evitar soltar una carcajada. ¡Vaya yogui! Pero el fracaso puede ser liberador, puesto que no hay nada que perder. Tras la risotada, lo dejé caer. De no haber sido por el contacto con el suelo, la sensación que tenía es que mis extremidades habían emigrado a China. Exquisitos sentimientos de paz fluían por todo mi ser.

«Dios mío —recuerdo haber pensado—. De esto debe ser de lo que hablan las personas cuando dicen que están relajadas». No había tenido esa sensación desde que tenía la edad de Alex, cuando me sentaba en la falda de mi padre y apoyaba mi cabeza en su pecho mientras me contaba cuentos.

Como adulto, ¿sientes alguna vez que estás en el «aquí y ahora»?

Cuando estás en el presente, el pasado y el futuro se desvanecen. No hay condicionamientos mentales para la felicidad. Los placeres sencillos de un amanecer o un atardecer, de la brisa rozando tu rostro, de una sonrisa que parece llegar a cada célula de tu cuerpo o de una conversación sincera siempre están a nuestro alcance. Cuando eres capaz de dejar de pensar y relajarte, las nubes desparecen. Automáticamente te vuelves como un niño y sientes de nuevo el radiante júbilo del sol interior. Cuando brilla ese sol, te sientes pleno, una parte de ti se extiende mucho más allá de tu yo individual.

Las palabras *pleno, sagrado y sanación* tienen la misma raíz.[3] En los sagrados momentos de presencia, sientes una especie de solidaridad con la vida que es la propia esencia de la paz interior. El problema es que la mayoría de los adultos no están presentes. Tal como dice un viejo refrán: «La luz está encendida, pero no hay nadie en casa». Parece que estamos despiertos, que estamos en pie, pero la vida se nos escapa mientras pensamos en otra cosa.

Gran parte del agotamiento y asqueo del mundo que achacamos a estar ocupados, nada tiene que ver con nuestras ocupaciones. Se debe a que estamos en cualquier parte menos en el presente, sembrando las condiciones para cuando por fin podamos volver a casa para estar con nosotros mismos. «Cuando haga esas llamadas, cuando mi ordenador deje de estropearme archivos, cuando me compre un coche nuevo, cuando los niños se vayan a la cama, cuando mi amante, mi pareja o mi jefe me aprecie…, entonces seré feliz». Esta es la lógica de pensamiento de un niño de cinco años: «Cuando crezca, seré feliz».

Piensa en ello. Si no es ahora, ¿cuándo? ¿Cuando estés muerto?

A Miguel Ángel le preguntaron una vez cómo podía crear esculturas de tal belleza. Respondió que sencillamente

sacaba la parte de la piedra que no pertenecía a la escultura. Lo mismo sucede con la paz interior. La escultura, la obra de arte, ya está en tu interior. Esculpir tu vida para poner al descubierto la belleza esencial requiere una intención sólida para acabar con los hábitos mentales que te roban la capacidad infantil de permanecer en el presente y fluir.

Cuando sientas que estás «desbordado», intenta respirar y soltar todo lo que tienes en la mente. Piensa: «Aquí estoy». Deja que tu cuerpo se relaje y siente tu conexión con el universo. No es una tarea fácil, pero con la práctica es cada vez más viable. Aquí estás. Tus posibilidades para ser feliz están a tu alrededor.

3. No malgastes tu respiración y conserva tu cordura

Respirar es la técnica más importante para tranquilizar el cuerpo y la mente. Puede que hayas notado que tan pronto como empiezas a sentirte desbordado o ansioso, tu respiración se vuelve más rápida y superficial. También es posible que la retengas intermitentemente, de modo que su ritmo es forzado e irregular. La respiración estresada y rápida acelera tu ritmo cardíaco e indica a tu cuerpo que ha de crear sustancias químicas que produzcan ansiedad. Este antiguo mecanismo de retroalimentación cuerpo-mente te alerta del peligro, tensa tus músculos, que se preparan para matar o para la gran huida, y limita tu capacidad de pensar. Este sistema automático de marcha forzada es apropiado cuando has de huir de un ladrón, pero cuando el peligro no es mayor que el de una lista de recados es como estar apretando el pedal del acelerador con un pie y el del freno con el otro. Al cabo de un rato, te quemas.

La respiración es la única función autónoma (es decir, automática, como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la temperatura corporal) sobre la que tenemos algún control consciente. Aunque la mayoría de las personas no pueden hacer disminuir su ritmo cardíaco ni aumentar su temperatura corporal a voluntad a menos que se las entrene con el *biofeedback*, las artes marciales o el yoga, cualquiera puede cambiar su respiración. La respiración es el vínculo entre el cuerpo y la mente, la gran vía hacia la tranquilidad

y el retorno al equilibrio corporal. Los fisiólogos denominan este estado como *homeostasis*. Todos los sistemas corporales cooperan en perfecta armonía.

Si practicas artes marciales, el «zen» de los deportes, puedes llamar a este estado «estar centrado». El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, en su excelente libro *Fluir: una psicología de la felicidad*, hace referencia a esto como «estado de fluir». En él es cuando hacemos nuestro mejor trabajo, jugamos nuestro mejor juego y experimentamos pensamientos e ideas creativos que brotan de un pozo aparentemente sin fondo. Nos encontramos con nuestro mejor yo y sentimos una sólida conexión con la plenitud de la vida. Este es el centro de paz, que está siempre en nuestro interior. La respiración adecuada es la forma más sencilla de acceder a él. Puesto que el único momento en que no es adecuado respirar es cuando estamos bajo el agua o en un lugar donde haya gases tóxicos, la práctica de la respiración siempre está a nuestro alcance, puesto que hemos de respirar de todos modos y eso no requiere ningún tiempo extra.

Cuando estás en tu centro, respiras como un bebé. Observa a un bebé cuando descansa boca arriba, y verás cómo se hincha su vientre como si fuera un globo cuando inspira y cómo se deshincha al espirar. El ritmo es constante.

Ahora tómate un momento y presta atención a tu respiración. ¿Se te hincha el abdomen cuando inspiras y se relaja cuando espiras o en vez de eso es tu pecho el que sube y baja? ¿Fluye tu respiración con un ritmo estable o está entrecortada?

Muchos adultos no pueden sentir el movimiento de su abdomen. En su lugar, es el pecho lo que se mueve mientras el abdomen permanece rígido. Incluso puede suceder que la respiración vaya en sentido contrario y que el vientre se aplane cuando inspiras en vez de expandirse. Eso es lo que

sucede cuando utilizas los músculos pectorales para expandir los pulmones en lugar del diafragma. Utilizar los pectorales es cansado. No tienen la capacidad para ayudar a que se hinchen los pulmones tan bien como el diafragma, y entonces absorbes menos oxígeno del que tu sediento cerebro necesita para pensar saludablemente y respiras más rápido para compensar. El ritmo cardíaco y la presión sanguínea suben y ¡bingo! Estás ansioso, cansado y estresado.

El diafragma es una gran capa muscular que se extiende como un trozo de caucho fino entre la cavidad abdominal y los pulmones. Tiene la forma de un cuenco boca abajo. Cuando se contrae en la inspiración, se aplana y empuja hacia abajo los órganos de la cavidad abdominal. El vientre se expande. La presión negativa que crea en los pulmones hace entrar el aire. Cuando se relaja y vuelve a subir, el aire utilizado es expelido de los pulmones. Puesto que el diafragma ya no ejerce presión sobre los órganos abdominales, el vientre se relaja.

Cambiar una respiración torácica por una diafragmática es sencillo. El cuerpo lo hace de forma natural cada vez que suspiras o bostezas. ¿Por qué no darle una oportunidad a este ejercicio de cambiar la respiración? Recuéstate un poco (estirado es mejor) y coloca tus manos planas sobre el abdomen para poder notar lo que está sucediendo. Ahora inspira profundamente y deja salir el aire con un suspiro de descanso audible. Expele todo el aire que puedas. Esto vuelve a colocar al diafragma en su sitio. En la siguiente inspiración, siente o imagina que tu vientre se expande. Siente o imagina que se relaja cuando espiras. Ahora haz otras diez respiraciones abdominales o diafragmáticas. Si lo deseas puedes contar cada respiración o incluso repetir la palabra «relájate» o «céntrate» mientras espiras. Presta atención a lo que sientes.

La mayoría de las veces las personas se dan cuenta de que su ritmo respiratorio se ralentiza y de que están relajadas y centradas. Pero en algunos casos se produce un período inicial de tensión. Al fin y al cabo, estamos acostumbrados a respirar sin pensar en ello. Si tienes asma o algún otro trastorno respiratorio, es natural que te sientas un poco extraño al principio, puesto que la respiración para ti conlleva asociaciones mentales de ansiedad. Esto pasará tarde o temprano, generalmente al cabo de un día o dos de práctica.

La respiración abdominal no es complicada. Muchas personas han oído decir eso. El problema es que la mayoría todavía no la practican. De modo que hazte unos cuantos cartelitos que digan: *No malgastes tu respiración* y colócalos donde puedas verlos. Esta semana, proponte observar a menudo tu respiración, especialmente cuando vayas con prisa o te sientas abrumado. Suspira para relajarte y concéntrate en hacer entre cinco y diez respiraciones abdominales. Piensa en esto como un sendero hacia tu «centro de cordura». Con el tiempo, ese sentimiento se convertirá en algo familiar, como tu hogar. Cada vez te resultará más fácil experimentar paz interior.

4. Crea el poder de tu cerebro

Alguien me envió una tarjeta que decía: «Cuanto más ocupado estoy, más atrás me quedo». Esto es tan cierto para el cerebro como lo es para la lista de cosas pendientes. Cuando descuidas las cosas básicas de la vida, como comer sano, dar un paseo saludable, tener el suficiente contacto físico con los seres queridos o dedicar algún tiempo a mantener conversaciones profundas, la química cerebral se resiente. Cuando el cerebro trata de funcionar con menos cilindros de los que le corresponden, es difícil disfrutar de la vida o controlar el pensamiento. Entonces, aunque te esfuerces al máximo, es probable que tus pensamientos te controlen a ti.

Una habilidad importante para la paz interior es utilizar el sentido común para crear un cerebro mejor. Por ejemplo, los pesimistas se preocupan mucho más por todo lo que tienen que hacer que los optimistas. Tienden a ser negativos y rígidos y a tener altibajos emocionales, y se quedan paralizados por sus constantes obsesiones: «Nunca podré acabar esto. Si lo consigo, no estará bien. Entonces me despedirán y mis hijos se morirán de hambre».

Sin duda alguna es posible trabajar con nuestros pensamientos para detener esta negativa y contraproducente forma de pensar, tal como haremos más adelante en este libro, pero también hemos de trabajar con el cerebro. El *sistema límbico profundo*, una estructura del tamaño de una nuez enterrada en el centro del cerebro, es el

responsable de un sinfín de funciones, incluido el modo en que interpretamos emocionalmente el mundo. ¿Es algo positivo, negativo o neutro? Si tu jefe pasa por tu lado sin saludarte, ¿piensas que te odia —y empiezas a obsesionarte al respecto— o supones que puede que esté preocupado? Las exploraciones más sofisticadas del cerebro revelan que cuando el área límbica profunda está hiperactiva, es más probable que achaquemos terribles interpretaciones a su conducta.

Un cerebro límbico hiperactivo también socava la motivación y la voluntad. Crea depresión y dificulta realizar cualquier cosa. Pero cuando el área límbica está tranquila, aparecen las gafas de color de rosa. Te sientes enérgico y brillante. Estás en el mundo como en tu casa. Te encanta estar ocupado y ser productivo. Cuando el jefe pasa sin mirarte, no sacas ninguna conclusión. Con un cerebro límbico equilibrado, no te tomas las cosas personalmente ni guardas resentimientos.

Puedes aprender las pautas básicas para controlar tu química cerebral leyendo el excelente libro del psiquiatra Daniel Amen *Change Your Brain, Change Your Life*. Concéntrate en superar la negatividad mediante conductas sencillas que elevan el nivel de neurotransmisores o de la hormona cerebral serotonina.

Una de las funciones de la serotonina es calmar el cerebro límbico profundo, ayudar a eliminar la preocupación y la obsesión. Así es como funciona el Prozac. Los medicamentos antidepresivos son una bendición para las personas verdaderamente deprimidas, pero la mayoría no necesitamos medicación para sobrevivir en un mundo ocupado. Para ello basta con el sentido común. ¿Qué te habría dicho la abuela? Come bien, siéntate y charla durante un rato, abraza a alguien, aprovecha para dar un paseo por la naturaleza y detente a oler las rosas. Haz lo que

te haga sentir en paz y relajado. El doctor Amen puede que te diga exactamente lo mismo, salvo que es más probable que le creas más a él, puesto que tiene datos que le respaldan.

A fin de fabricar suficiente serotonina para mantener en paz al cerebro límbico hacen falta proteínas, hidratos de carbono y, ¡a Dios gracias!, también grasas. Hay dos estudios que demuestran que los hombres con un nivel de colesterol más bajo tienen el índice de suicidios más alto. Por experiencia personal, me atrevería a decir que las mujeres que hacen esas dietas tan estrictas tienen más tendencia al suicidio. ¿Qué crees que puede suceder si decides añadir a tu ocupada vida una desequilibrada dieta novedosa como la de avellana, la de molleja de pavo o la de brotes de soja? Puede que en poco tiempo pierdas peso, pero quizá también pierdas tu paz mental. Comer bien y equilibradamente y hacer ejercicio puede que no parezca sexy o excitante, pero es el único método para perder peso que funciona a la larga y hace que tu cuerpo y tu cerebro funcionen con normalidad.

Si estás demasiado ocupado para hacer ejercicio, se resentirán tu cerebro y tus músculos. El ejercicio aumenta la absorción del aminoácido triptófano, un precursor o uno de los componentes básicos de la serotonina. Además, el ejercicio da energía. Siempre escribo mejor si primero doy un paseo. El ejercicio aumenta el metabolismo, baja el apetito y te ayuda a regular el peso.

La abuela y el doctor Amen estarían de acuerdo en que el contacto físico es prácticamente una panacea para nuestras enfermedades. Libera una hormona de crecimiento que ayuda a la restauración del cuerpo, estimula la función inmunitaria, ayuda a normalizar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, alivia el dolor y estabiliza los estados de ánimo. ¿Necesitamos realmente gastar millones de dólares

en investigación en lugar de prestar atención a lo que es evidente? Cuanto más ocupados estamos y menos sentido común aplicamos a las cosas básicas como comer, dormir, hacer ejercicio, comunicarnos y tocarnos, más hambre tiene nuestro cerebro.

Esta semana utiliza tu sentido común. Haz comidas deliciosas, pero sensatas. Es bastante probable que en realidad sepas más sobre nutrición de lo que piensas; por ejemplo: los alimentos frescos son mejores que los procesados, puedes tomar un poco de grasa sin consumir 100 gramos de mantequilla, etc. Comer debería ser un placer, no una lección de química. Haz ejercicio al aire libre, aunque lo único que puedas permitirte sean unas pocas vueltas a la manzana. Tomar el sol es muy bueno para la glándula pineal; ayuda a liberar melatonina y a dormir mejor. Pide que te abracen. Da y recibe friegas en la espalda. Pasa algún tiempo conversando sobre temas importantes. Deténte a oler las rosas, el café, el perfume de almizcle de tu pareja o cualquier otra fragancia agradable. Los nervios de la nariz llegan directamente al cerebro límbico. Los aromas deliciosos son potentes estabilizadores del estado de ánimo.

5. Vive con pasión

Las personas más felices y productivas son unas apasionadas de la vida. Irradian un entusiasmo contagioso que hace del hecho de «estar ocupado» un placer en vez de un problema. Si recuerdas algún tiempo en que sintieras pasión, probablemente todavía podrás notar la sensación de aventura y de estar vivo. Si en aquellos tiempos estuviste atento a lo que te sucedía, es probable que también recuerdes importantes sincronicidades que te ayudaron en tu camino. A mí me gusta pensar en ellas como oportunos regalos de la gracia de Dios.

Este tipo de don se nos hace evidente cuando vemos con qué pasión las personas ocupadas parecen realizar acciones que se encuentran al filo de lo imposible, a la vez que se conservan cuerdas y centradas. Yo solía sentirme así respecto a ser científica. Con la emoción de realizar un descubrimiento, tenía la unidireccionalidad de un sabueso tras una pista. Quedarme en el laboratorio hasta la medianoche no suponía una carga, sino un placer. Era como si tuviera un turbo de entusiasmo que ensalzaba mis sentidos, ponía en marcha mi intuición y hacía que sintiera un tremendo agradecimiento por la vida.

Mi investigación científica estaba financiada por el National Cancer Institute. Cada vez que se renovaba una beca, parecían llover milagros. El correo solía ser como el descubrimiento de un tesoro. Con toda seguridad mis colegas me mandaban datos que parecían hacer encajar de

pronto todos los míos, lo que me brindaba revelaciones sorprendentes. Una visita a la biblioteca médica suponía encontrar un artículo que contenía la información que necesitaba para apoyar mis teorías y conclusiones. Las solicitudes de becas casi parecían escribirse solas.

El láser es una buena analogía del estado de atención totalmente enfocada que te conduce al éxito. Los láser son rayos de luz concentrada en los que todas las partículas están alineadas, en lugar de estar esparcidas al azar. Esa alineación concede a la luz el poder de cortar el acero. La pasión hace que tu energía personal se convierta en un láser. Tu campo de energía concentrada atrae a su vez a otras fuerzas dentro de esa alineación, del mismo modo que el gran reloj de pared del abuelo, colgado junto a otros relojes, absorbería los ritmos de los demás en el suyo. En poco tiempo, todos los tic-tac de la pared tendrían un ritmo idéntico.

Sin un propósito, la energía tiende a estar dispersa. Los pequeños asuntos cotidianos requieren mucho más esfuerzo, no digamos crear una obra maestra. Independientemente de que tu pasión sea criar a tus hijos, redecorar una habitación, curar el cáncer, resolver un teorema matemático, limpiar tus armarios, construir una terraza de madera o entregarte por completo a un sueño, la pasión hace confluir una serie de oportunidades inesperadas que yo entiendo como *gracia*.

En esto hay una paradoja. Cuando eres el tipo de persona ocupada que está dispersa y a la que le falta pasión, es difícil conseguir ese enfoque de tipo láser. Tus días se pueden convertir en un pesado ejercicio simplemente para conseguir hacer las cosas, intentando no hundirte en el pantano de tus responsabilidades. La fatiga y la irritabilidad que padecerás nublarán tu visión. Se instaurará una depresión de grado leve que será muy difícil de superar. Es

un poco como vivir bajo el agua. Si pudieras sacar la cabeza a la superficie, verías claramente un mundo mucho más atractivo. Pero para sacar la cabeza se necesita descanso y una pausa. Esta es la razón por la que el día de descanso semanal, los ratos diarios de descanso, la contemplación, la meditación, el juego y la reflexión son tan importantes. Te permiten salir a flote para poder encontrar tu enfoque.

Los períodos de relajación también son esenciales para el proceso creativo. La historia de los inventos y descubrimientos está llena de relatos de personas que trabajaban con entusiasmo, pero que no pudieron llegar al «¡ajá!». La respuesta suele llegar cuando dejamos de pensar y de esforzarnos. El matemático francés Poincaré tuvo uno de los más grandes «¡ajás!» matemáticos de su carrera cuando en unas vacaciones bajaba de un autobús rural. El químico Kekulé descubrió la estructura circular de la molécula de benceno cuando soñó con una serpiente que se mordía la cola. Einstein tuvo su gran «¡ajá!» (en relación con su teoría de la relatividad) mientras iba remando en un bote durante el fin de semana, tras haberse pasado muchas semanas infructuosas trabajando en su estudio.

Existe la idea insidiosa en nuestra cultura de que nosotros somos los únicos «hacedores». Esta filosofía da por hecho que todas las ideas y acciones surgen de nuestro yo aislado. Nos dice que nos fijemos metas y que trabajemos duro para alcanzarlas. Pero estas ideas no son más que verdades parciales. Todas las personas nacemos con dones únicos que ofrecer a la familia de la humanidad. Sabemos que los estamos utilizando cuando el entusiasmo y la pasión nos llenan de dicha y de sentido. Eso es cuando las fuerzas invisibles de la evolución y la coherencia conspiran para ayudarnos, abriendo vías que puede que nunca hubiéramos descubierto solos.

Esta semana piensa en aquello que enciende tu pasión. Reflexiona en esos momentos en los que has brillado con más fuerza, cuando has estado ocupado y entusiasmado sin dejar de estar tranquilo y en armonía. ¿Estás viviendo tu pasión en estos momentos? ¿Estás haciendo pausas para que pueda surgir tu creatividad? Espero que algunas de las sugerencias que vienen a continuación te sean de utilidad.

Entretanto, no tienes por qué empezar a buscar tu Propósito con pe mayúscula. Intenta sumergirte en una pasión *pequeña*. Quizás haya una habitación que quieras pintar. Entrégate a ese proceso.

Lo semejante atrae a lo semejante, y a medida que se vaya forjando tu pasión por las cosas pequeñas, la vida te llenará con más abundancia.

6. Practica la paciencia

Las personas ocupadas que prestan atención a las múltiples claves para el éxito que ofrece la vida... van por el buen camino. Su habilidad para centrarse las hace conscientes del mundo que las rodea. Esta cualidad que a veces se conoce como paciencia abre todo un universo nuevo de dicha, paz y posibilidad.

«James» era un amigo mío que murió de sida a finales de la década de 1980. Fue un maestro del arte de la paciencia. Antes de la aparición del nuevo cóctel de fármacos que pueden alargar mucho la vida, estaba clasificado de «gran superviviente». Vivió durante siete u ocho años con el VIH, la mayoría del tiempo sin ningún síntoma. Durante toda esa etapa fue testigo de la muerte de muchos buenos amigos. El sida fue verdaderamente como si en nuestros días hubieran vuelto las plagas; por eso su buena salud fue una bendición especial. Siempre tuvo eso muy claro y gracias a ello su vida fue más dulce.

James era una persona agradecida, pero sobre todo era paciente. Un día yo estaba regando sus plantas. Como tengo buena mano para la jardinería, era una tarea muy agradable para mí y llegué a conocer cada planta individualmente. Giré algunas de ellas hacia la luz y les limpié las hojas. Una de las plantas era un gran cactus de Navidad, y la mayoría de los capullos se habían caído. Cuando se marchitan, primero se cierran y luego se quedan colgando, lánguidos y flácidos. Al cabo de unos pocos días se secan hasta que

parecen papel de arroz antiguo y al final se caen. Si tienes un cactus de Navidad grande como tenía James, sabrás que cuando los capullos se caen ensucian mucho. Pensando que le evitaría el gran esfuerzo de andar a cuatro patas por el suelo recogiendo los capullos, empecé a sacar los que se estaban secando.

James puso suavemente su mano sobre mi brazo. «Joanie —me dijo—, todo tiene una vida y un destino. Las personas, los árboles, las plantas, las prendas, hasta las piedras. Y el ciclo de estas flores todavía no ha concluido. Sé que tienen un aspecto decadente y que ha pasado su momento cumbre. Pero, por favor, déjalas terminar su vida según su propio ciclo. No me molesta recogerlas del suelo».

Observé cómo caían los capullos durante los días siguientes. De hecho, había una belleza especial en su transformación final desde el tejido vivo hasta los frágiles fantasmas que parecían de papel. Había una profunda justicia en ese momento en que se soltaban y caían al suelo. Recogí las vainas y las coloqué fuera bajo un seto, donde pudieran regresar a la tierra. En lugar de ver las flores secas como una fuente de desorden, James me había ayudado a ver su esencia con más profundidad y paciencia.

En general, no soy una persona paciente. Practicar la paciencia te hace estar siempre consciente. Incluso tras la lección de James de dejar que la vida cumpliera su propio ciclo, a veces todavía siento la tentación de arrancar las flores secas, meter prisa a una persona que está hablando, maldecir los atascos de tráfico y engullir una deliciosa comida.

Una vez oí que la *paciencia* era «la impaciencia llevada al límite». Lo que implica eso es que la mayoría de las personas no tienen ni la más remota idea de lo que en realidad es la paciencia. Pensamos que somos pacientes cuando nos aguantamos como un pit bull tirando de su correa. No

estamos presentes, intentamos ser agradables mientras por dentro nos bulle la sangre. En nuestro interior deseamos que el atasco se disuelva, que nuestro hijo o nuestra hija se vaya a dormir o que nuestro compañero de trabajo termine de hablar. Se emplea mucha energía en nombre de esta falsa paciencia.

La verdadera paciencia requiere una dulce voluntad de dejar que la vida siga su curso a su propio paso. A su vez, esta voluntad requiere una atención plena. Si estoy presente ante las flores que se marchitan a su aire, captaré una belleza sutil en su marchitamiento que no es menos atractiva que la de su florecimiento. La belleza no está tanto en la flor como en nuestra relación con ella. Eso que realmente hemos conocido y amado en todas sus fases es todavía más valioso cuando se marchita. Lo mismo sucedía con James. Era tan hermoso en su muerte como lo fue en la cumbre de su fuerza. Desde que murió, he comprado tres grandes cactus de Navidad. Cuando su breve y prolífico florecimiento cesa, pienso en él y le envío una bendición.

La paciencia es una oportunidad para amar profundamente y sacar la última gota de savia de una vida. Esta semana observa todos los momentos en que estés impaciente. ¿Por qué tienes prisa? Piensa en lo que perderás arrancando la flor seca en su despedida o metiendo prisa a tu ser querido cuando te está hablando. ¿Qué ganarás saltando de la bañera dos minutos antes, en lugar de saborear cómo tus músculos empiezan a relajarse? Identifica un tema o ámbito en el que tiendas a perder la paciencia e intenta prestarle toda tu atención.

La paciencia es paz. Aprender a ser paciente es una práctica continua que necesita años para madurar. Deja que se despliegue, día a día, y sé amable contigo mismo durante el aprendizaje.

SEGUNDA PARTE

Estrategias para cuidar de uno mismo

7. Sé mejor malabarista

Un invierno estaba a punto de dar una conferencia en una asociación de mujeres de negocios de Atlanta. Una de las organizadoras me tomó la mano y me hizo una súplica de lo más sincera: «Por favor, no nos hables de vivir en equilibrio. Nadie vive así. Hasta los aviones se desvían de rumbo durante un viaje y tienen ordenadores que los guían. Sólo enséñanos a ser mejores malabaristas».

Ella me había señalado un punto clave. Una de las omnipresentes encuestas sobre cómo viven los estadounidenses reveló que tan sólo un 2 por ciento cree que su vida está en armonía. El problema no es que no lo esté, sino que pensamos que debería estarlo. La creencia de que existe un modo de organizar nuestro tiempo de forma que todo quede equilibrado, puede hacernos llegar a la conclusión de que hay algo que está mal en nuestra desequilibrada forma de vida. Quizás una verdad más llevadera sea que somos malabaristas, en lugar de funámbulos. Según ese punto de vista, podemos aceptar que siempre habrá cosas que se queden en el aire. El equilibrio externo no siempre es posible. El truco está en no perder de vista las bolas y conseguir que estén siempre en el aire con gracia y equilibrio interno.

Hacer malabarismos es una metáfora bastante conocida. El fallecido psicólogo Daniel Levinson, de Yale, que escribió sobre las etapas de la vida de los hombres y de las mujeres, entrevistó a personas que se encontraban en diferentes

partes del ciclo de la vida. Muchas de las mujeres de cuarenta y tantos, que trabajaban y tenían hijos, hablaban del descorazonador mito de la *superwoman*. A los cuarenta te das cuenta de que no existe la *superwoman*, concluían enojadas. ¿Quién puede cumplir con todas las exigencias de la vida sin perder el equilibrio? Lo máximo que puedes hacer son malabarismos. Casi todas las mujeres pensaban dedicarse más a ellas mismas en la segunda mitad de la vida de lo que lo habían hecho en la primera. La equivocación que muchas de nosotras cometemos, a mi entender, es esperar a los cuarenta para proclamar esa intención.

Hacer malabarismos implica mantenerte en tu centro. De lo que se trata es de dejar de controlar tanto la vida y de controlarte más a ti. Hace mucho tiempo aprendí que es mejor preparar al orador que la charla, sobre todo si uno está bien versado en el tema. Si organizo meticulosamente una charla y repaso los puntos cuando me dispongo a empezar, es muy probable que pierda mi centro. Pero si primero hablo con el público, me siento más cómoda, o si hago unas cuantas respiraciones profundas, la conferencia siempre fluye mejor.

Cuando estoy centrada, me resulta más fácil responder a las personas, captar los matices de su atención y dejar que la inspiración fluya a través de mí. Pensar en mí misma como un instrumento de la vida, en lugar de creer que soy la fuente de la melodía, me ha ayudado a ser mejor malabarista. El instrumento se ha de limpiar y pulir, se ha de tratar con cariño. Cuando estoy en armonía, puedo llevar a cabo la desequilibrada mezcolanza de tareas pendientes de un modo más efectivo.

Tras mi conferencia de Atlanta, hubo una mesa redonda. Tres mujeres nos llevaron a través de un día laboral normal y corriente. La más joven, soltera y sin hijos, ya era una

profesional muy atareada con poco tiempo para sí misma. Una madre de unos treinta años con tres hijos, uno recién nacido, otro que empezaba a andar y uno de seis años, fue la siguiente en hablar. Su carrera le exigía incluso más que a la más joven, pero con la ayuda de su esposo y una niñera, conseguía mantener las bolas en el aire con mucho humor y un tremendo entusiasmo por la vida. La tercera componente de la mesa era una madre soltera con dos hijos. Además de hacer de madre y del trabajo, su otra gran prioridad era su iglesia, en la que tomaba parte de una manera muy activa. Estas actividades la rejuvenecían y le daban la fuerza interior necesaria para seguir haciendo malabarismos.

La mujer más joven preguntó qué podía hacer para cambiar su idea de que siendo soltera y sin hijos debía rendir más en el trabajo que sus compañeras con relaciones sentimentales o con familia. Como grupo llegamos a la conclusión de que en cada etapa de la vida has de respetar tus prioridades. Si asistir a un ensayo en un coro o a una clase de yoga te hace feliz, ¿por qué ha de ser menos importante que llegar a casa para estar con tu familia? «Aprende a fijar tus límites», le aconsejaron las demás. «Has de darte cuenta de que tú lo mereces. Tienes derecho a crearte una vida para ti misma».

Todos tenemos que encontrar tiempo para hacer las cosas importantes que nos ayudan a permanecer centrados. En mucha gente he observado la tendencia a recortar justo esas actividades en nombre de la simplificación y el equilibrio. Pero si tú no te cuidas, nadie lo hará por ti. Sin poner unos límites, el trabajo se alargará hasta consumir todo tu tiempo. De ti depende elegir esas cosas que te ayudan a permanecer centrado, incluso aunque parezca que te complican más la vida.

Esta semana, revisa tus prioridades. Si cuidarte no es una de ellas, piensa en una actividad con la que realmente

disfrutes y añádela a tu lista. Esto puede que te parezca que te hace estar más ocupado, pero la verdad es que te generará más tiempo productivo. Alimentar tu espíritu con las cosas que te gustan crea felicidad y te da energía. Dedicar un tiempo a disfrutar de la vida es uno de los secretos más importantes de la gente ocupada que goza de paz interior.

8. Honra a esa persona maravillosa que mora en tu interior

Aprendí esta sencilla lección de autocuidado de mi amiga Tina Lear, una música excelente que un verano llegó con un día de retraso a una reunión anual de amigos en la hermosa isla Cortes, en la Columbia Británica. Los frondosos bosques, el agua del mar, los lejanos picos nevados y las oreas resoplando mientras nadan de paso hacia Alaska, hacen de Cortes un lugar mágico. Pero llegar a este idílico paraíso puede suponer muchos trastornos. La isla está muy lejos, sólo se puede llegar en hidroavión, en barco o con una cadena de transbordadores. Tina estaba tan ocupada con el lanzamiento de su nuevo disco compacto que casi no pudo hacer el viaje.

La noche que llegó, nos habíamos reunido unas treinta personas en una colina dentro de una gran carpa blanca que servía de lugar de encuentro. La actividad de la tarde consistía en contar historias. Cuando te tocaba el turno, tenías tres minutos para contar una historia de tu vida o de la vida de un familiar o amigo.

Tina, pequeña y guapa, entró rápida y decididamente en el centro del círculo, con las manos en las caderas, representando el personaje de su agobiado yo del día anterior. Había tenido tanto trabajo que había pensado quedarse en casa en lugar de reunirse con nosotros. Entonces tuvo una revelación. Se vio a sí misma «desde fuera» y se convirtió en una especie de testigo de su dilema.

Hizo una fabulosa representación de correr de un lado a otro intentando hacerlo todo. Entonces también representó el momento del despertar, del «¡ajá!», cuando comprendió cómo el hecho de estar ocupado puede suponer una forma sutil de violencia.

«¿Actuaría de esta manera si Thich Nhat Hanh [un conocido maestro vietnamita de meditación budista y pacifista] se trasladara a mi interior? ¿Si yo le estuviera albergando, como si mi cuerpo fuera una casa?», reflexionó en voz alta. Tina prosiguió con todo su diálogo interno. ¿Realmente dejaría sin comer a ese anciano santo, aunque tuviera hambre, sólo porque estuviera demasiado ocupada como para hacer la comida? ¿Le prohibiría orinar porque eso lleva mucho tiempo? ¿Le insultaría si fuera demasiado despacio y le exigiría que fuera más deprisa? Cuando necesitara un agradable paseo, un tiempo para respirar y disfrutar de la plenitud de la belleza estival, ¿le retendría prisionero en su despacho hasta que hubiera cerrado el último sobre?

Todos nos estábamos partiendo de risa. ¿Por qué es cualquiera de nosotros menos que Thich Nhat Hanh, Albert Einstein, la Madre Teresa, Jesús, el Buda, los Beatles, el Dalai Lama, el Papa, nuestros propios queridos hijos, nuestros ancianos padres o nuestro mejor amigo? Ni siquiera se nos ocurre tratar a las personas a las que amamos y respetamos como nos tratamos a nosotros mismos cuando estamos poseídos por la ocupación. A decir verdad, la mayoría de las personas no tratarían a los desconocidos —ni quizás a sus peores enemigos— con el tipo de crueldad inconsciente que voluntariamente se aplican a sí mismas.

Pensemos en alguien a quien amemos y respetemos. Durante esta semana, cada vez que se te olvide cómo cuidar de ti mismo, imagina que algún ser querido y maravilloso vive en tu interior. Honra a esa persona y trátala con todo el

respeto que se merece. Si adoptas esta práctica diaria, poco a poco se irá produciendo una extraña y maravillosa transformación. Recordarás cómo portarte bien contigo mismo y experimentarás cuánto más productivo y creativo eres cuando sabes que te mereces tus cuidados y tu amor.

9. Sé consciente de tus reservas de energía

Un mes de enero me fui al Caribe a enseñar un relajante programa de crecimiento personal de una semana de duración. Las aguas eran de un soberbio color aguamarina, los atardeceres eran espléndidos, y yo me sentía irritable, agotada y decepcionada. El año anterior había viajado más de doscientos días, con muy poco apoyo por parte del trabajo y de mi familia. Entonces, en las vacaciones de Navidad, uno de mis empleados más antiguos se marchó en las circunstancias más extrañas. Me había pasado mi tiempo libre haciendo llamadas, preparando los impresos para los impuestos y por último buscando una persona nueva y enseñándola. Ocupada al máximo, se me había olvidado revisar mis reservas de energía y descubrí que el «pozo» se había secado.

Una tarde, mi marido y yo salimos a navegar con algunas de las personas del grupo. Una vivaz pelirroja que se llamaba Donna y yo empezamos a hablar. Y como muchas veces hacemos las mujeres, fuimos justo al fondo del asunto. Donna, como asesora de empresas, también estaba habituada a una agotadora agenda de viajes, pero había aprendido a manejarla. Hubo un momento en que se me acercó y me cogió la mano. «¿Sabes que la fuerza vital casi ha desaparecido de tus ojos?», me dijo. Sólo pude asentir con la cabeza y resollar un poco. «¿Me dejas que te ayude?», me preguntó.

La «doctora Donna», tal como se la conoce, se convirtió en mi amiga, mi asesora empresarial y mi instructora de autoayuda.

Una de las cosas más importantes que me pidió era de una elegante fuerza y simplicidad: «En una escala del uno al diez, donde el uno es vacío y el diez es lleno, ¿cómo está tu pozo?». Supe enseguida a lo que se refería. ¿Estaba contenta, era creativa, me sentía rejuvenecida y juguetona o estaba desanimada y exhausta?

Inmediatamente respondí: «Estoy por los suelos». Por mi larga formación y experiencia como investigadora sobre la conexión cuerpo-mente y como psicóloga, sabía que me encontraba en un terreno peligroso. Mi sistema inmunitario tenía poca resistencia, me dolían los músculos y me sentía al borde del colapso físico. No era un gran ejemplo de la salud cuerpo-mente y de una vida centrada. Al no prestar atención a mi reserva de energía, me había adentrado en un territorio peligroso.

La «escala del pozo» me dio una guía para recuperarme y supuso una forma de ser sincera respecto a cuidar de mí misma. Ser consciente es el requisito previo para el cambio. Darse cuenta de que estás tocando fondo es una llamada de alerta. Tienes dos opciones: sobreponerte o morir. Opté por la primera. También me comprometí a permanecer atenta a mis niveles de energía, de modo que no tuviera que consumir mis reservas, agotarlas y arriesgarme a padecer de nuevo algún trastorno emocional o físico.

Durante el período de estrés extremo que me había llevado a estar por los suelos, hice exactamente lo que hacen la mayoría de las personas cuando se sienten entre la espada y la pared: retroceder. Saltaba de la cama para meterme en la «fundición» del despacho, y me olvidaba de comer hasta bien entrada la tarde. Entonces engullía lo primero que encontraba. Como dicen mis hijos, comía una

equilibrada dieta de los cuatro grupos de alimentos: caramelos, pasteles, empanadas y galletas. A pesar de todo, perdí más de cuatro kilos. Esto se llama «la dieta del alto nivel de estrés». Para una persona que normalmente toma grandes cantidades de frutas y verduras, comer mal era un signo de peligro. Había pasado a un modo de supervivencia. El ejercicio, que es lo que más llena mi pozo, pertenecía al pasado. No podía salir del despacho. La única estrategia positiva que me quedaba era el apoyo de mi esposo y el amor y el consejo de mis buenos amigos.

Si alguna queja tengo de Dios es ésta: Las buenas costumbres son muy difíciles de crear y de mantener, mientras que las malas son de lo más fácil. La mayoría de nosotros pasamos temporadas en las que nos olvidamos de todo lo que sabemos respecto a cuidarnos, y entonces tenemos que salir adelante por nuestro propio esfuerzo.

De modo que un cambio era imprescindible. Empecé a hacer ejercicio de nuevo y a comer bien. Varias veces al día revisaba el nivel de mi pozo y una vez a la semana visitaba a la «doctora Donna».

«¡Oye, estoy a cinco, a siete o incluso a diez!». En los meses siguientes, se hizo evidente que siete era el punto medio ideal para estar tranquila. Por debajo de eso, aparecían la ansiedad y la obsesión y me era difícil conectar con la creatividad.

No es necesario hacer una escala sofisticada para medir tu nivel de estrés, aunque existen muchas de ellas. La forma más sencilla de averiguarlo es trazar una línea horizontal en una hoja de papel. Marca el punto más a la izquierda con un «1» y el que está más a la derecha con un «10». Luego traza una línea vertical en cualquier lugar donde creas que está tu nivel de estrés. Las investigaciones demuestran que esta sencilla forma de medir el estrés es tan buena como la más sofisticada. La «escala del pozo» es una versión vertical de

la misma cosa, pero creo que todavía tiene más fuerza porque es una metáfora muy positiva y cautivadora.

Tu objetivo es llenar el pozo y ser consciente de dónde estás exactamente. Cuando el nivel de mi pozo desciende por debajo de siete, se dispara una alarma mental. Las reservas de energía descienden. Sé que he de hacer algo para recuperarla o empezaré a ir hacia abajo. Las actividades reparadoras se pueden clasificar de dos formas: 1) las cosas que puedes hacer inmediatamente, como dar un paseo, respirar correctamente, hacer algunos estiramientos, darte una ducha de agua caliente, divertirte, hablar con un amigo, abrazar a tu animal doméstico y cosas por el estilo, y 2) desarrollar una amplia gama de estrategias.

Algunas de las múltiples estrategias que a mí me funcionaron giraban en torno a dos escalas más. Al decidir qué trabajos aceptar, tenían que encontrarse por debajo de siete en la escala de la fatiga, una medida de desgaste. Ir a la India es un diez. Hacer que alguien me lleve en coche desde Boulder hasta Colorado Springs es un uno en la escala de la fatiga. Así aprendí a elegir cosas menos estresantes.

Luego también estaba la escala del servicio. ¿Encajaba un trabajo en particular con mi visión del servicio? Hacer un retiro con pacientes de cáncer se encontraba en el nivel diez; asesorar sobre el desarrollo de los programas para graduados estaba en el uno. Desarrollar mi visión y darme cuenta de que empleaba mi tiempo en algo útil conducía a otros cambios. Amplié mi plantilla y dejé de conducir para ir a casa desde el aeropuerto cuando llegaba tarde por la noche; de ese modo contribuí a la seguridad pública, así como a mi paz personal.

Esta semana, empieza a medir tus reservas de energía. Intenta usar la «escala del pozo». Al menos tres veces al día, determina cuál es el nivel de tu pozo. ¿Cuál es el punto límite en el que empiezas a perder vigor y a sentirte

desbordado? Descubre qué es lo que hace elevar tu nivel rápidamente y pasa a la acción enseguida cuando necesites revitalizarte. Dar un paseo de diez minutos en lugar de devolver la siguiente llamada puede cambiar todo el curso del día.

Una vez que tengas por la mano algunas formas inmediatas de llenar tu pozo, empieza a pensar en estrategias a largo plazo. Aunque muchas personas no se pueden permitir tener un asesor personal, todo el mundo puede intercambiar información con algún amigo. Mi buena amiga Cheryl Richardson ha escrito dos libros que han sido números uno en ventas y te pueden ayudar a empezar: *Take Time for Your Life* y *Life Makeovers*. Su boletín informativo *on-line*, al que te puedes subscribir en la página web también es muy útil.

10. Elige actividades que te devuelvan a la vida

Una de las quejas más habituales que oigo de las personas ocupadas es que se sienten excluidas de su propia vida. Sus necesidades son las últimas en satisfacerse y las actividades que les proporcionan felicidad y les hacen sentirse vivas están fuera de su alcance. Sencillamente hay muchas otras cosas que hacer. Personalmente, he de escuchar el siguiente consejo de autoayuda al menos dos veces a la semana: «Primero colócate bien tu máscara de oxígeno, antes de ayudar a nadie». Se basa en la advertencia que hacen los asistentes de vuelo antes de despegar, que también escucho un par de veces a la semana. Aunque la frase se utiliza mucho en analogías, la razón de su popularidad es que da en el clavo. Si estás tan ocupado intentando salvar a las personas que tienes a tu alrededor que te quedas inconsciente, es muy probable que todos perezcáis.

Durante años he predicado este refrán de sabiduría popular mientras yo misma no lo tenía en cuenta. Quizá sea porque la mayoría hemos de reconocer una buena idea y luego reflexionar sobre ella durante un tiempo antes de ponerla en práctica. El desfase entre conocer y hacer no es neurótico, sino normal. Sencillamente nos preparamos para el cambio.

Pero la otra razón por la que no hemos de desoír el consejo que nos dan en los aviones es porque actuar sin oxígeno tiene consecuencias negativas inmediatas y graves. Actuar sin oxígeno *virtual* —las cosas que te hacen sentir

mejor a la larga— es mucho más abstracto. Por ejemplo, los amigos me apoyan, pero no moriré si no les veo durante un tiempo. El contacto físico me ayuda, pero una vez viví felizmente durante tres semanas en un *ashram* sin que nadie me acariciara (si no cuento los insectos que trepaban por encima de mí cuando estaba en la cama por la noche). El ejercicio me mantiene, pero durante un año tras un accidente de coche, durante el cual viví con un síndrome posconmocional, apenas hice ejercicio y todavía estoy aquí.

Es fácil engañarnos con el concepto de que vamos a vivir eternamente, de que ya tendremos tiempo para cuidarnos más adelante. En este mismo momento es cuando más nos necesitan nuestros hijos, nuestra pareja, nuestros amigos o nuestra carrera. Las personas que han visto la muerte de cerca y que han pasado por el estado equivalente a perder para siempre el oxígeno, suelen realizar cambios espectaculares respecto a sus prioridades. Muchas hablan de la renovada importancia que han adquirido para ellas la fe, la familia y los amigos, porque es ahí donde se encuentra el amor y al final eso es lo que cuenta. Las razones que dan esas personas para asegurarse sus propias máscaras de oxígeno es que hacerlo les hace sentirse más amables, pacientes y bondadosas. Cuando dedican un tiempo a sí mismas, se pueden relacionar con sus seres queridos con más complacencia y autenticidad.

Afianzar la propia máscara de oxígeno significa distintas cosas para distintas personas. Aparte de tu trabajo —aunque te guste—, ¿cuáles son las cosas que te nutren y realzan lo mejor de ti? Dedica unos minutos esta semana a confeccionar tu «lista de oxígeno».

Sin ningún orden en particular, la mía incluye jugar al golf, esquiar, caminar por la montaña, estar con mis hijos, tener una conversación íntima con mi esposo, tener relaciones sexuales, orar, leer novelas de misterio, ver

películas inspiradoras, cantar, estar con mis amigos, hacerme masajes, reír, jugar a juegos de palabras, retozar con nuestros cuatro perros (*Mixer*, *Sasquatch*, *Gremlin* y *The Squeezirat*), sentarme junto a la chimenea y escuchar música, estar al aire libre e interiorizar el silencio, bailar, hacer manualidades, cocinar para mis amigos, montar a caballo, rondar por la casa con mi albornoz hasta la hora de comer leyendo revistas y mirando a las musarañas, practicar yoga, conocer sitios nuevos, hacer largos viajes por carretera, conocer otras culturas y comer helados con frutas y chocolate caliente.

Algunas de las cosas de la lista las hago con bastante regularidad, otras raras veces. Hace seis meses me prometí darme un masaje cada semana. Eso ha aumentado mi energía, ha reducido mi estrés y me ha hecho sentirme diez años más joven. Este invierno me he propuesto ir a esquiar al menos seis veces. El invierno pasado no fui ni una sola vez. Cuando vives en una zona de esquí de fama mundial, eso es una vergüenza.

De modo que estudia tu «lista de oxígeno» con algún amigo. Elige algo que te gustaría hacer con más regularidad en tu vida y comprométete a hacerlo.

11. Pide ayuda

El hecho de que te diga que pidas ayuda cuando lo necesites parece una tontería. Es una estrategia evidente para cuidarse a uno mismo. Pero ¿puedes «descontrolarte» durante el tiempo suficiente como para recibir realmente la ayuda que necesitas? Muchas personas no pueden. Su *modus operandi* de «vamos a toda máquina, yo estoy al mando aquí» suele frenar las posibles ayudas en sus inesperadas formas.

Voy a poner un ejemplo: un día de locos en la clínica hace muchos años. A media mañana, todos estábamos echando chispas, hasta las cejas de fichas para rellenar y de visitas. Me ofrecí para escaparme a la cafetería a buscar café. Cuando a la vuelta me metí en el ascensor, tenía las dos manos llenas. Entraron otras personas en el ascensor y tuve el pensamiento pasajero de pedirle a alguien que apretara el botón de mi planta. Pero el momento de cordura pasó y pulsé el botón con la nariz. Una mujer mayor me dijo: «¡Dios mío, querida. Podías haber pedido ayuda! Eso es importante, ¿sabes?».

Estaba empezando a aprender. Al igual que muchas personas ocupadas y eficientes, me gustaba hacer las cosas por mí misma. Me parecía más fácil que pedirle ayuda a alguien. Y si lo haces tú mismo siempre sabes que el trabajo estará hecho como tú quieres. Pero ahí se crea un insidioso problema. Puesto que rara vez pides ayuda y sueles rechazarla cuando te la ofrecen, las personas que tienes a tu

alrededor gradualmente van dejando de ofrecértela. Consigues justo lo que querías: la oportunidad de trabajar solo hasta la muerte. Inevitablemente, surge el resentimiento: «¿Soy el único que lo hace todo aquí?».

Hace unos pocos años estaba impartiendo un taller de fin de semana cuando fui agraciada con otra lección sobre aceptar ayuda. El sábado por la tarde, la sala que estábamos utilizando se tenía que desalojar para otro programa. Tenía que empaquetar mucho material y subirlo a mi habitación, en un hotel situado en lo alto de la colina. Ningún problema, las personas ocupadas vamos bien preparadas y me había llevado una maleta con ruedas. Una de las asistentes se ofreció para ayudarme a recoger y llevar las cosas arriba. Educadamente la rechacé, afirmando lo evidente: «Gracias, pero en realidad no necesito ayuda. Tengo una maleta con ruedas».

La mujer permaneció allí con las manos en jarra, moviendo la cabeza y dando golpecitos con el pie en el suelo. «Joan, no lo captas, ¿verdad? No es una cuestión de ruedas, sino de saber aceptar la ayuda de los demás. Aceptarla es sentir que la mereces, que así es. Ahora sigue con el programa».

Caminamos con fatiga por la colina mientras me apretaba las manos a la espalda para evitar tomar la maleta. Estaba claro que yo tenía un grave problema de control. Para empeorar las cosas, la buena samaritana insistió en venir a mi habitación la mañana siguiente para bajarme la maleta a la sala de conferencias. Sus palabras de despedida dieron en el blanco: «Hablas elocuentemente de la amabilidad. Recuerda que dejar que las personas te ayuden te da una oportunidad de ser amable. Rechazar la ayuda de los demás es una forma sutil de egocentrismo». Me pregunté cómo ese hecho tan evidente se me había pasado por alto durante tanto tiempo.

Ser un fanático del control va más allá de la incapacidad de pedir ayuda. Por ejemplo, tengo una amiga a la que le gusta tener sus frascos de vitaminas ordenados de cierta forma. Su esposo, que no podía comprender este esotérico sistema, siempre le cambiaba el orden. Solían pelearse por eso. Para conservar la paz, la pareja decidió comprarse su lote de vitaminas por separado y que cada uno tuviera las suyas. ¡Figúrate! Es importante que elijas tus peleas con buen discernimiento si quieres tener una vida tranquila. También es importante que mantengas tus ideas. Pregúntate hasta qué punto es vital para ti tener en orden los frascos de vitaminas. ¿Vale la pena una pelea?

La humorista y escritora Loretta LaRoche utiliza una serie de accesorios para demostrar de qué modo las distintas distorsiones cognitivas nos vuelven locos. Un casco de vikingo con cuernos representa al fanático del control. Ella sugiere que si tienes esa tendencia, te puedes comprar un casco como ese y llevarlo cuando te dé el arranque. Por ejemplo, mi amiga podía ponerse los cuernos y entrar en la cocina como un comandante para enfrentarse con su esposo. «Apártate, palurdo, y deja que te enseñe a organizar los frascos».

Lo que Loretta quiere decir con esto es que la propia idea de actuar como un conquistador loco es tan divertida —una vez te das cuenta de tu extraña conducta— que puede que seas capaz de evitarla antes de darte un batacazo. Me gustaría poder decir que mis cuernos están en el armario, pero todavía me gusta estar al mando. Como calculo que me faltan al menos otros cien años de terapia, dudo que pueda cambiar este aspecto. Pero he aprendido a tomármelo con calma, a morderme la lengua en algunas ocasiones, a elegir mis peleas con tiento y a pedir ayuda incluso cuando me cuesta hacerlo.

Esta semana céntrate en dar y recibir ayuda. Si tienes problemas en pedir la ayuda que necesitas, entonces practica. Es más fácil que aprender a tocar el piano. Tres veces al día, aunque hayas de inventar una razón, pide ayuda a alguien. Prueba a pedir consejo para hacer algo, aunque sepas hacerlo. Si es a alguien desagradable, la bendición será doble. Es posible que realmente te hubieras perdido, así que puedes estar contento de saber dónde estás. Además, de ese modo le has dado a otra persona la oportunidad de ser amable.

Si tiendes a esperar demasiado de los demás, practica ofrecer ayuda. Tres veces al día esta semana, ofrece tu ayuda sin que nadie te lo pida. Ábrele la puerta a alguien. Lleva una taza de café o un refresco a un compañero de trabajo o a un ser querido. Pregunta a las personas que tienes cerca si puedes hacer algo por ellas. Te sorprenderá ver hasta qué punto están mucho más receptivas a tus peticiones en el futuro.

12. Tómate un descanso sabático

Mi amigo Wayne Muller es terapeuta, pastor protestante y fundador de Bread for the Journey, un grupo de organizaciones benéficas regionales y locales que dan a la gente ayudas económicas para iniciar proyectos sostenibles en sus comunidades. Autor del magnífico libro *Sabbath*, Wayne nos recuerda que Dios no sólo nos *sugirió* que descansáramos de vez en cuando, sino que fue un mandamiento al igual que no robar ni matar.[4] Pensemos en ello. ¿Por qué era el descanso tan importante como para ser un mandamiento en lugar de una buena idea?

En la historia de la creación judeocristiana, el mundo se hizo en seis días. El séptimo, Dios descansó y gozó de su creación. Para los judíos practicantes, el sabbat es el día más sagrado del año, aunque se produzca cincuenta y dos veces. Nos ofrece una oportunidad semanal de descansar y de estar con nuestros seres queridos, de reponernos para la semana siguiente, de sentirnos agradecidos y poder decir del fruto de nuestro trabajo: «¡Bueno, esto no está nada mal!». Sin estar ocupados con la televisión, los ordenadores, los recados, cocinar, llamadas telefónicas, faxes, correo electrónico, manejar dinero o hacer cualquier tipo de trabajo, no nos queda nada salvo descansar, celebrar y hacer el amor. Esto último es también un mandamiento para las parejas casadas. Creo que si este aspecto fuera más conocido habría más conversos.

Este tipo de sabbat puede parecer una práctica extrema, y así es. No obstante, quizá desees probarlo al menos una vez. Lo que se pretende es abandonar por completo el trabajo. Preparas el día anterior la comida y dejas los platos del sabbat para lavarlos el día siguiente. Hasta la tarea de lavar los platos necesita un día de fiesta. Invita a algunos amigos a que vengan a tu casa. Poned música, cantad o bailad. Tened conversaciones serias sobre cosas bellas y que tengan sentido. Si tienes niños pequeños, léeles cuentos y juega con ellos. Un día libre en nuestra cultura generalmente supone hacer recados y ponerse al día con las tareas no laborales. El sabbat es un día libre de *cualquier* tipo de tarea.

Tomarse un día libre es algo tan ajeno a la realidad en que vivimos la mayoría que Hollywood podría hacer un *reality show* con ese concepto. ¿Sobrevivirá la familia Jones al sabbat? Cuando era pequeña y vivía en Boston, teníamos las famosas Leyes Azules, que obligaban a las tiendas a cerrar el domingo. No había que subirse al coche para ir al supermercado o al centro comercial. De hecho, no había centros comerciales. Los restaurantes de comida rápida eran tan sólo un proyecto incipiente.

El domingo era un día para estar con la familia, y todo el mundo se reunía con su clan y disfrutaba de su tiempo de ocio comiendo y poniéndose al día de los acontecimientos de la semana. Nuestra familia solía reunirse en casa de mis abuelos paternos. La pequeña tropa de primos jugábamos mientras los adultos fumaban, tomaban cócteles y hablaban de política, de religión y de los sucesos de la zona. La cena era un acontecimiento. Nos sentábamos a lo largo de una gran mesa como en la película *Tom Jones* y comíamos lo que nosotros de pequeños llamábamos *roast beast*.[5]

Conozco a personas que se vanaglorian de trabajar siete días a la semana. Casi nunca descansan ni una hora, mucho

menos un día. Tienen casas preciosas y —más importante aún— familias maravillosas de las que rara vez pueden disfrutar. No disponen de pausas para descansar y disfrutar de lo que han conseguido. Wayne Muller compara el descanso con las pausas musicales, que crean el ritmo. Sin ellas, el hermoso arreglo de las notas que componen la música sería un mero ruido. Lo que crea la melodía son las pausas. Lo que hace bella la creación es el descanso.

Durante años pensé en adoptar un sabbat semanal, pero dado que la mayor parte de mi trabajo lo realizo durante los fines de semana, no es viable. Puede que descansara, pero también que me muriera de hambre. Esta es la frontera entre el trabajo y el descanso por la que muchos de nosotros hemos de caminar. Así que fui a ver a un sabio y excéntrico rabino. Su consejo fue que me tomara el sabbat *que pudiera*, no el que *no me fuera posible*. Cuatro horas un miércoles por la tarde para empezar podía funcionar. La intención de descansar y un plan razonable para lograrlo fueron más importantes que seguir la ley al pie de la letra.

Esta semana planifica al menos un pequeño sabbat, aunque sólo sea de dos o tres horas. Quizá te entusiasme tanto la idea que quieras tomarte un día entero. Incluye a alguien con quien compartas tu vida en ese plan. ¿Iréis a caminar y merendar al campo? Si es así, ¿qué os llevaréis para comer? Sentaos juntos sobre la hierba, bajo la sombra de un árbol, y quizá se os ocurra una pregunta que los dos podáis contestar, como: «¿Sientes gratitud por alguna cosa?» o «¿Cuál es tu sueño más ansiado?». Escuchad con atención y nutríos mutuamente el uno del otro y de la vida. Eso es lo que quiere decir el mandamiento: «Descansarás».

13. Procura estar en contacto con la naturaleza

A lo largo de los años, he ido preguntado informalmente a las personas qué es lo que hacen para cuidarse. Estar en contacto con la naturaleza está en el primer lugar de la lista. Retornar al mundo natural es mi actividad favorita para cuidarme y lo ha sido desde la infancia.

A los 16 años, cuando conseguí el permiso de conducir que la mayor parte de los adolescentes codician, mi primera gran excursión fue un viaje para pasar un día en la naturaleza. Dos amigas y yo, ansiosas por dejar el barrio para ir a un lugar más salvaje y primario, hicimos nuestras mochilas y partimos hacia el oeste de Massachusetts. Caminamos al lado de un río, fascinadas por las raíces rosadas de los sauces que flotaban como cabellos de hada en las aguas poco profundas. Estiradas boca arriba sobre un campo de hierba, con nuestros rostros calientes por el tardío sol de otoño, observamos las formas de las nubes. La dulce fragancia del heno brotaba de la tierra para alcanzar el cielo.

Cuando cayó la tarde recogimos leña y encendimos una hoguera en la que asamos unas hamburguesas que tenían forma de rollos largos clavadas en unos palos verdes. Cantamos nuestras canciones favoritas y compartimos historias sobre la fluctuante magia del fuego. Después de recoger nuestras cosas a la luz de la luna, tres chicas muy distintas a las que habían partido de un barrio de Boston esa misma mañana se metieron en el coche. Olimos el humo de la leña y el perfume de la hierba… de la satisfacción.

Aprendí que la paz tiene un aroma propio. De alguna forma indescriptible, nos habíamos reconciliado con nosotras mismas, entusiasmadas por el ritmo del mundo natural.

Como adulta que vive en un entorno natural, rodeada por la majestuosidad de los picos púrpura de las montañas y de una explosión de flores salvajes en su breve estación, todavía tengo que proponerme disfrutar de la naturaleza. Y no soy la única. Durante un viaje a Hawai, invité a la mujer que me había llevado allí a dar un paseo por la playa. Se quedó un tanto sorprendida. Hacía años que no había abandonado su ajetreada rutina entre el hogar y el despacho para salir a disfrutar de un paseo por la playa que yacía como una joya brillante a sus pies. Todo a su alrededor la invitaba a hallar la paz, pero ella estaba demasiado ocupada para aceptar la invitación.

Formamos parte del mundo natural, aunque nuestra cultura tienda a aislarnos de él; somos interdependientes. No podemos tener una existencia saludable y equilibrada apartados de la naturaleza, porque nuestro cuerpo evolucionó de acuerdo con ella. Por ejemplo, necesitamos las señales del amanecer y el atardecer para regular nuestra función cerebral, nuestras emociones y nuestra maduración física. Las chicas modernas llegan a la pubertad mucho antes que las jóvenes de hace un siglo. Esto, en parte, se debe a la luz eléctrica, que hace que los días se alarguen de forma antinatural y que las noches sean demasiado cortas. El gran biólogo René Dubos creía que cada vez nos alejamos más de la naturaleza y que nos estamos convirtiendo en mutantes. La Tierra no es sólo nuestro único hogar, sino también un regulador biológico, y está al alcance de todos, ricos y pobres, a menos que seamos lo bastante desafortunados como para estar en la cárcel.

Las mejores vacaciones que recordamos en mi familia fueron aquellas en las que salimos de acampada cuando los

niños eran pequeños. No teníamos mucho dinero, así que hicimos una reserva en un cámping en el espléndido Martha’s Vineyard y nos llevamos toda la comida, hasta las latas de limonada, para ahorrarnos comprarlo todo a precios más altos. Íbamos en bicicleta y hacíamos comidas sencillas en una fogata. Fue la semana más feliz que recordamos. Ningún hotel puede ofrecer las comodidades de la naturaleza. Vale la pena soportar las picaduras de los insectos e incluso un caso leve de urticaria, por ir a buscar frutos del bosque o a pescar en un río. La naturaleza despierta los sentidos adormecidos. Tiene el poder de devolverte a la vida.

Esta semana, piensa en tu relación con la naturaleza. Planifica con tu familia o algunos amigos pasar un día caminando, pescando, andando con raquetas por la nieve, montando a caballo, haciendo esquí de fondo, recorriendo la orilla de un lago o un río, acampando bajo las estrellas, cocinando en una fogata o cualquier otra cosa que se te ocurra.

Incluso los días en que hayas de estar en casa, haz algunas pausas para dar una vuelta a la manzana o mirar por la ventana. En un estudio se descubrió que los enfermos cuya habitación del hospital tenía una ventana con vistas a la naturaleza se curaban antes que aquellos cuya ventana daba a un aparcamiento.

De modo que si tu ventana da a un aparcamiento, pon una planta en el alféizar. Cuídala bien. Disfruta de cada hoja a medida que se vaya abriendo. La naturaleza puede alimentarte y aportarte paz incluso cuando está obrando su magia desde una maceta.

14. Escucha música para la paz, la creatividad y la sanación

La música está llena de recuerdos. Cuando mi madre se estaba muriendo y yo me preguntaba si mi padre estaría al otro lado para acogerla, mi hijo Justin intuitivamente me dio la clave y susurró: «*Some Enchanted Evening*». Juntos cantamos la canción con la que mis padres se habían enamorado. Aunque no podíamos recordar toda la letra, la melodía fue suficiente. El rostro de mi madre se relajó y por un momento pareció de nuevo una jovencita que veía a su verdadero amor por primera vez.

La música es como un diapasón para el cerebro. Puede estimular regiones específicas, calmar las emociones, potenciar la capacidad de aprendizaje, despertar el genio creativo. También puede ayudar a sanar el cuerpo, reducir el estrés y propiciar el sueño. Therese Schroeder-Sheker, que trabaja en el hospital St. Patrick's de Missoula, Montana, es una pionera en la utilización de la música para morir. Ella y los veinte internos a los que forma anualmente en su programa de dos años de duración velan a los pacientes. Al lado de sus camas, interpretan canto gregoriano acompañado con arpa.

Las investigaciones indican que el dolor y la ansiedad de los pacientes quedan notablemente reducidos y al fallecer reciben el don de la paz interior.

Don Campbell, un concertista de piano y maestro en el uso de la música en la educación, la sanación y la

creatividad, es un querido amigo y autor de los libros *El efecto Mozart* y *El efecto Mozart para niños*, que son grandes éxitos de ventas. Perdón por el juego de palabras, pero sus obras es evidente que han tocado una cuerda sensible, puesto que junto con ellas también se han vendido millones de casetes y discos compactos: *Strengthen the Mind* presenta música para la inteligencia y el aprendizaje, *Heal the Body* ofrece música para el descanso y la relajación, y *Unlock the Creative Spirit* se centra en la música para la imaginación y la creatividad. Don eligió otras selecciones musicales especialmente para las necesidades de las madres embarazadas y los niños.

El director de la unidad de cuidados coronarios del Hospital de Baltimore afirma que escuchar música clásica durante media hora produce el mismo efecto que diez miligramos de Valium. Don Campbell cita la investigación para demostrar que la música puede ayudar a aliviar desde la migraña hasta el trastorno por déficit de atención y el abuso de drogas. Un estudio realizado por la Universidad de California en Irvine demostró que la inteligencia espacial, un importante componente del coeficiente intelectual, aumentaba significativamente cuando los alumnos escuchaban música clásica durante sólo diez minutos antes de que se les hiciera el test. Las tomografías de emisión de positrones revelan el poder de la música para variar el proceso neural. Las melodías con frecuencias altas, como las de Mozart, ayudan a estimular los centros del lenguaje del cerebro.

Desgraciadamente, algunas personas tienen criterios muy negativos respecto a la música clásica. La consideran aburrida, esnob, intelectual o inaccesible. Pero si dedicas un tiempo a escucharla, descubrirás por qué ha perdurado con el paso de los siglos. Los grandes maestros de la música son mucho más humanos de lo que piensan algunas personas.

¿Recuerdas la película *Amadeus*? Mozart no fue un fósil polvoriento. Se le llamó «el niño eterno», porque era un genio excéntrico y juguetón lleno de inocencia y esperanza. Su inspirada y pura música es una vía directa a tu esencia interior, llena de paz, creatividad y sabiduría.

La música de los grandes maestros, incluidos Beethoven, Bach, Albinoni, Telemann, Scarlatti, Mozart, Vaughan Williams, Händel y Chopin, es un bálsamo para mi alma. Al igual que a muchas personas, me fascina el *Canon* de Pachelbel, que tiene la capacidad de liberar las emociones bloqueadas y restaurar la paz interior. Si necesito valor para emprender una acción o he perdido la inspiración, *Cuadros de una exposición* de Mussorgsky, concretamente el movimiento denominado «La gran puerta de Kiev», puede infundir un nuevo sentido y creatividad en mi vida. La música realmente tiene el poder de llevarnos hacia nuestro hogar interior.

Estoy encantada de que Don Campbell se brindara a colaborar conmigo para producir un volumen especial de música clásica. Esperamos que proporcione a sus oyentes tanta paz y felicidad como nos proporcionó a nosotros durante su producción. La información para pedir el CD la encontrarás en el apartado «Tu equipo para la paz interior» (pág. 198). También he incluido en la sección de recursos «Un viaje musical para personas ocupadas», que es una guía de las composiciones para utilizarla con el disco compacto.

Esta semana descubre el poder de la música clásica para relajarte, sanarte y restablecerte. Si cuentas con tu propia colección, puede que ya estés usándola para cuidarte. Si no es así, la música clásica la tienes muy cerca, basta con que enciendas la radio o te acerques a la tienda de discos. Prueba un poco de Mozart o de Bach. Entrégate a la música conscientemente y observa los efectos que te producen las

diferentes composiciones. Habrás descubierto uno de los tesoros del mundo más duraderos.

15. Convierte en sagrado lo mundano

Hice un viaje a Bali hace varios años. Esta pequeña isla, rodeada de un mar azul turquesa, es el lugar más pacífico que jamás he visitado. Hay templos de los dioses del hinduismo en los cuatro puntos cardinales, y un Templo de la Madre situado en la cima de una colina justo en el centro. Los templos son como espíritus guardianes que mantienen el equilibrio de la isla y de sus gentes. Allá donde mires, desde las sombrillas hasta las fundas de las sillas, verás telas de cuadros de color blanco y negro. Representan el equilibrio entre el bien y el mal y recuerdan a las personas que sus elecciones individuales influyen en la armonía del universo. En Bali, hasta las cosas mundanas son grandes recordatorios de lo sagrado.

Cada parcela de tierra está dispuesta de una manera específica. Hay un área especial para el jardín, otra para la morada y otra para el ornamentado templo con cúpula de aguja donde los ocupantes de la casa dejan las ofrendas de comida para los dioses. Por la mañana cestas de fruta y flores e incienso se disponen artísticamente delante de cada lugar de trabajo. Reina la armonía incluso durante la rutina de los negocios cotidianos. La gente siempre recuerda cuál es su lugar en la familia de las cosas. La forma en que viven los balineses tiene el propósito de nutrirse y cuidarse.

Los balineses son personas pacíficas y creativas. Realizan complicadas tallas de madera, pintan espléndidas pinturas y practican toda forma de arte imaginable. Incluso los

arrozales, que se extienden formando hermosos cuadrados, son como reflejos de un ser divino. Hermosas obras en piedra, fuentes gorgoteantes y tranquilos estanques repletos de flores de loto son algo normal. Es la tierra más cercana al Jardín del Edén que nuestro corazón y nuestra mente puedan imaginar. Cuando la televisión nacional comienza las noticias, se puede oír la persistente melodía del *mantra Gayatri*, una oración de paz y gratitud, que sale de todos los televisores, proclamando una vez más la unión de lo mundano y lo sagrado. La vida cotidiana en Bali es adoración en su forma más pura.

En la cultura occidental tendemos a separar lo sagrado de lo mundano, las ocupaciones de la paz. La norma es trabajar hasta estar medio muertos y que la ansiedad y la depresión se apoderen de nosotros. Entonces intentamos recuperarnos como por arte de magia por medio de alguna conducta ritual, ya sea el culto religioso, la meditación, la lectura, el ejercicio, la televisión o cualquier otro bálsamo habitual. Si uniéramos lo sagrado y lo mundano, como hacen los balineses, con seguridad tendríamos más paz y estaríamos más centrados.

Muchas personas han intentado hacerlo a través del *Feng Shui*, una disciplina china y tibetana para armonizar nuestra casa y nuestro lugar de trabajo, que es muy popular. Se basa en principios energéticos similares a los de la cultura balinesa. Cada una de las nueve secciones de la casa —y el sector correspondiente de cada habitación— representa un área de la vida. La parte posterior izquierda representa la riqueza y la abundancia. La parte posterior derecha, la pareja y las asociaciones, tanto en las relaciones íntimas como en los negocios. La parte frontal izquierda representa el conocimiento y el aprendizaje. La parte frontal derecha las personas que te apoyan y la ayuda que te brindan. El centro es el lugar que representa el alma y su conexión con la

tierra. Los puntos cardinales oeste, norte, este y sur representan respectivamente la familia, la reputación, la creatividad y la profesión o carrera.

No necesitas ser un experto en *Feng Shui* para crear un entorno armonioso que se convierta en un tranquilo y atractivo refugio dentro de este ajetreado mundo. Ya hay muchas empresas y personas que están adoptando estos principios. Health Communications, el editor de la exitosa serie *Chicken Soup for the Soul (Sopa de pollo para el alma)*, decoró su lugar de trabajo según los principios del *Feng Shui* justo antes de la primera entrega de la serie. Pero aunque crear armonía en tu entorno no te aporte riqueza y éxito, sin duda te aportará paz.

Esta semana, observa bien los lugares donde pasas tu tiempo. Empieza por lo más evidente. Arregla el desorden, retira las plantas muertas, los periódicos viejos y cosas por el estilo. Reorganiza las cosas de modo que en cada habitación te sientas equilibrado y en paz. Si este concepto te atrae, lee algún libro sobre *Feng Shui*[6] y empieza a aplicar sus principios. Al menos, intenta reorganizar el cajón donde guardas la ropa interior. Hasta eso es sagrado.

16. Créate un refugio

Un rincón donde refugiarte puede ser una parte muy importante de tu estrategia para cuidarte. Se trata de un lugar cálido y acogedor donde no penetren las exigencias de la vida y se implante la paz. Al igual que el ojo de un huracán, tu refugio estará siempre en paz. Si lo llenas de objetos significativos que te traigan recuerdos y asociaciones de paz o sacralidad, sentarse allí será un bálsamo para tu espíritu.

La mayoría de las personas tienen fotos especiales, objetos, fragancias, velas o música que propician esa paz, pero a veces nos olvidamos del poder de estos importantes recursos. Una mujer de unos cuarenta años que asistió a una de las reuniones espirituales que mi compañera de seminarios Elizabeth Lawrence y yo ofrecemos, entró en la iglesia católica que está al lado del centro donde nos reunimos, un sábado por la tarde. La misa había concluido, pero la familiar fragancia del incienso todavía se respiraba en el aire.

Aunque la mujer era la típica persona religiosa que había dejado de ir a misa hacía muchos años, el olor le trajo asociaciones de paz. Se sintió reconfortada y bendecida y se elevó por encima de las luchas de la vida cotidiana. Los antiguos olores de los cultos de la infancia le aportaron una profunda tranquilidad que hacía años que no experimentaba. Aunque esa mujer ya no estaba interesada en la religión oficial, decidió comprar incienso y quemarlo en

un rincón de su dormitorio que destinó para sentarse a leer, orar y meditar. Eso se convirtió en su refugio en un mundo ajetreado.

Cualquier cosa, sagrada o secular, puede convertirse en un objeto de poder para la paz. Por ejemplo, un amigo mío se dedica a pescar con mosca. Es su forma favorita de relajarse. Los paisajes y sonidos de la naturaleza, el flujo del agua y la oportunidad de concentrarse por completo en los hábitos de los peces le inundan de paz. Pescar, según él, es una experiencia espiritual. Su casa está llena de recuerdos de pesca. Para él, la visión de un marco lleno de las moscas que ha atado, fotos de sus lugares de pesca favoritos e incluso una lámpara de lectura con un motivo de pesca le transportan de nuevo al bienestar de la naturaleza. El banco de trabajo donde ata las moscas es el lugar más tranquilo de su casa. Se sienta en él a menudo, para reflexionar en silencio y descansar de su ajetreado día.

Las personas suelen guardar talismanes relacionados con experiencias de paz o extáticas. Yo tengo una colección de plumas. Algunas me las he encontrado, otras me las han regalado. Para mí son especialmente significativas debido a una noche y un día que pasé orando en una montaña sagrada. Por la mañana tuve una intensa migraña. El dolor y las náuseas eran casi insoportables a medida que el tórrido sol de Dakota del Sur iba fustigando incesantemente. Había hecho un pacto con un curandero lakota que fue mi guía espiritual: permanecería en la montaña hasta que cayera la noche. Incluso entonces, aunque me encontraba demasiado mal para rezar, estaba dispuesta al menos a cumplir mi compromiso. Hubo un momento en que, acurrucada miserablemente en mi lecho de salvia que cubría el suelo en el interior del altar donde estaba descansando, mi deshidratado cuerpo empezó a temblar alzándose de golpe de vez en cuando. De pronto, el ruido de unas enormes alas

cortó el aire y un águila aterrizó a mi lado, abanicándome y dándome valor.

Desde ese día, las plumas se han convertido en objetos preciosos para mí, y cuando estoy estresada suelo encontrar una. Un collar de plumas plateadas se ha convertido en mi refugio portátil. El mero hecho de sostenerlo en las manos me devuelve a ese mágico momento en la montaña cuando me di cuenta de que nunca estamos solos. Los ayudantes invisibles nos protegen. La imagen de un águila sobre mi mesa de despacho me aporta tranquilidad e inspiración en medio de la intensidad de las llamadas telefónicas y los aparatos de fax, de los informes que tengo que escribir y de la correspondencia que he de responder. Una hermosa cesta de oración en una esquina de la habitación guarda las peticiones de ayuda de las personas. Es un potente recordatorio de la importancia de que nos amemos los unos a los otros. Una pequeña figura de Kwan Yin, el *Bodhisattva* de la compasión chino, observa en silencio todas las cosas.

Una amiga griega de religión ortodoxa tiene un pequeño altar en su sala de estar que contiene varios iconos bellísimos. Estas pinturas espirituales, dice ella, son como puertas a reinos divinos. Cada una de ellas tiene un poder único para elevarla, sanarla e inspirarla.

Imágenes de dioses y santos, de la familia y los amigos, figuras y pinturas, cojines para meditar, chales de oración, libros y diarios especiales, música y velas o libros de oraciones, todo ello puede formar parte de tu refugio.

Esta semana, piensa en todas las cosas que te aportan alivio espiritual. Crea un espacio sagrado en tu casa, aunque sólo sea un rinconcito. Asegúrate de que cada objeto que colocas tiene mucho sentido para ti, de modo que el poder del lugar permanezca impoluto, a salvo del desorden. Sin duda, menos es más. Una vez que hayas creado tu refugio, utilízalo sólo para actividades tranquilas. Ponerte a preparar

la declaración de la renta allí haría que se llenara de toda una serie de asociaciones bien distintas. Si inviertes unos pocos minutos al día en visitar tu refugio, experimentarás más paz durante toda la jornada. Para que esa tranquilidad permanezca contigo, lleva uno de los objetos sagrados en un bolsillo o en el bolso.

17. Haz la siesta para despertar al genio que llevas dentro

«Dormir —escribió Shakespeare— remienda la deshilachada manga del cuidado». Por término medio, solemos dormir unas ocho horas al día, durante las cuales el cuerpo y la mente se regeneran. Pero esa dulce renovación puede ser escurridiza. Cada año un tercio de los adultos estadounidenses dicen padecer insomnio. Aproximadamente doscientos mil accidentes anuales de coche se atribuyen a quedarse dormido, así como algunos desastres graves como el de la fusión del reactor nuclear de la isla Three Mile.

La mayoría hemos experimentado el tipo de fusión personal que provoca la falta de sueño. Disminuye nuestra apreciación de la vida, interfiere en nuestras relaciones y se la relaciona con la mala salud. Al haber sido bendecida por un sueño profundo toda mi vida, durante mi tormenta menopáusica, que con frecuencia reducía mi horario de sueño a tres o cuatro incómodas, sudorosas y agitadas horas, me compadecí de las personas que padecen insomnio. En esos tiempos no era una persona muy agradable con la que apeteciera estar. El insomnio crea tensión e irritabilidad, interfiere en la concentración y puede conducir a la depresión. En 1995, los investigadores calcularon que el coste directo total del insomnio era de trece mil novecientos millones de dólares en somníferos y visitas facultativas. El coste indirecto en lo que se refiere a un descenso de la productividad y de la capacidad para

resolver problemas, así como al absentismo, hacen del insomnio un asunto económico y un acuciante problema personal.

Hay miles de razones para dormir mal. Se ha investigado todo, desde el estrés hasta comer galletas y ver la televisión en la cama, lo que da a la mente la impresión de que la cama es para divertirse en lugar de para dormir. Pero los estudios pasan por alto una causa evidente. Como sociedad, vamos fuera de ritmo. Fuimos creados para ir a dormir cuando se hace de noche y para despertarnos con el amanecer. Mi esposo Kurt y yo conocimos a un anciano en Virginia del Oeste que vivía en una cabaña sin electricidad. Kurt le preguntó qué hacía por la noche y el hombre respondió: «Me voy a dormir. Eso es lo que se supone que hemos de hacer cuando oscurece».

Sin embargo, los seres humanos somos criaturas con capacidad de adaptación. Incluso con el advenimiento de la luz eléctrica, la mayoría hemos sido capaces de descansar. Pero otros ritmos más sutiles también se violan en nuestra desenfrenada cultura. Por ejemplo, la energía tiende a descender por la tarde después de comer. En lugar de hacer una reparadora siesta, la mayoría nos tomamos una taza de café. Desoyendo los avisos del cuerpo de que es momento de descansar, seguimos con nuestra actividad. El resultado es que las pautas cíclicas naturales de estar despierto y dormir se desarmonizan. Como científica, mi suposición, que probablemente se pueda llamar una hipótesis, es que los desórdenes en estos sutiles ritmos diarios contribuyen a los trastornos del sueño por la noche.

Cuando era estudiante universitaria, la National Science Foundation me concedió una beca para estudiar los cefalópodos en la pintoresca Nápoles, en Italia, lo que me convirtió en una alabada amaestradora de pulpos en el acuario del zoológico. Pero es que mis «pupilos» de ocho

patas se quedaban solos desde el mediodía hasta las cuatro o las cuatro y media de la tarde. Esa era la hora de la siesta para los humanos. Comíamos bien y hacíamos la siesta. Las tiendas estaban cerradas y las persianas bajadas. Era el momento de restaurar nuestros ritmos. Hay muchos países que tienen la tradición de la siesta. Algunas empresas estadounidenses empiezan a aprender de ellos y han creado habitaciones de descanso para los empleados. Hacer una pequeña siesta cuando los ojos se te empiezan a cerrar es mucho más reparador que una dosis de café.

Esta semana presta atención a tus pautas de sueño. ¿Te sientes renovado por la mañana o sigues cansado? El insomnio se refiere tanto a la poca cantidad como a la poca calidad del sueño. Si te sientes fatigado, lo más sensato es que hagas más ejercicio y no tomes tanta cafeína. Lo más importante es que escuches a tu cuerpo. Cuando estés cansado haz una siesta o prueba a realizar una corta meditación, que puede ser igualmente reparadora. Cuelga un cartel de «No molestar» en tu puerta. El de «Genio trabajando» también puede servir y es más suave. Y además es cierto, porque sintonizar con los ritmos naturales de tu cuerpo te hará más creativo, productivo y calmado. Hacer la siesta despierta al genio que llevas dentro.

18. ¡Sencillamente hazlo y deshazte de esos malos hábitos!

Casi todos tenemos alguna mala costumbre que nos gustaría modificar. Pero cambiar es difícil. Pregúntaselo a cualquier fumador que lleve años intentado dejar de fumar. Los malos hábitos absorben energía porque hacen que te sientas fuera de control. La carne puede ser fuerte, pero la mente es débil. Sin embargo, la gente abandona los malos hábitos. Los alcohólicos se rehabilitan, los adictos al desorden aprenden a recoger las cosas e incluso los perfeccionistas pueden descansar y aprender a dejar los platos sucios en el fregadero para el día siguiente. A veces romper un hábito puede suponer diez o cien intentos, pero las personas tranquilas son las que al final «hacen de tripas corazón» y acaban superándolo. A menudo se requiere un poco de ánimo para vencer la dificultad. Quizás «Stephanie», una antigua paciente mía, te pueda inspirar.

Stephanie era una dinámica asesora empresarial que ocupaba un alto cargo en su firma. Sus dolores de estómago crónicos se habían convertido en su forma de vida y se apuntó a nuestro programa de trastornos del estrés con la esperanza de que la relajación pudiera conseguir lo que los fármacos no podían. Me aseguró que la principal fuente de tensión en su vida era su autocrático jefe. Siempre que oigo este tipo de afirmaciones las pongo en tela de juicio. Es fácil culpar a otra persona. Hay quienes se quejarían aunque la Madre Teresa fuera su supervisora. Pero yo conocía a

Stephanie y no era ese tipo de persona. Más bien tendía a echarse la culpa cuando sus relaciones iban mal. Era muy inteligente, pero también paciente y sufridora en exceso.

Los demás siempre se aprovechaban de su buen carácter, de modo que por costumbre hacía más de lo que le correspondía. Tras varias sesiones con el grupo, Stephanie se dio cuenta de que su jefe no era más que un síntoma de su propio problema y de que prácticamente todas las personas con las que trabajaba eran como ella. Habían sido contratadas por el mismo jefe, que tenía un radar perfecto para captar gente de la que pudiera aprovecharse. El prestigio de la firma y la suculenta nómina de los asesores eran suficiente para conservar a un equipo de tamaño considerable, aunque descontento.

Aproximadamente a las seis semanas del programa, que duraba diez, Stephanie anunció: «Estoy hasta las narices. Ha llegado la hora de dejar mi trabajo. Estoy harta de sacarle las castañas del fuego al jefe, de trabajar como una burra y recibir una patada en el culo como recompensa. Mi carrera como felpudo ha terminado». Las felicitaciones circularon por toda la sala y el grupo inició una animada discusión respecto a su propia pérdida de energía física y sus hábitos emocionales.

La palabra *courage* [*coraje*] se origina en la palabra francesa *coeur*, que significa «corazón». «Valor —le dijimos—, puedes hacerlo, y cuando das un pequeño paso para mejorar tu vida, es más fácil dar el siguiente». El sistema nervioso es muy flexible. Incluso las actitudes y los hábitos de toda una vida se pueden cambiar. Un amigo mío que había sido alcohólico durante la mayor parte de su vida de adulto acudió al programa de Alcohólicos Anónimos y dejó de beber. Un año más tarde utilizaba los mismos doce pasos[7] para dejar de fumar. Varios meses después, a los

cuarenta y cinco años, empezó a correr y ahora participa en maratones.

Esta semana haz una lista de los hábitos que sabes que son un obstáculo para tu paz interior. Ponte manos a la obra y da un paso para cambiar uno de ellos, aunque sepas que será incómodo. Es más fácil cambiar cuando se tiene un aliado, de modo que dile a alguien en quien confíes cuál es tu intención. Pídele que haga un control contigo una vez a la semana durante unos meses. El apoyo te ayudará a mantenerte en el buen camino y a proporcionarte el valor que necesitas.

19. Proponte lo que «puedes» hacer, no lo que sabes que «no harás»

Después de trabajar con la gente durante muchos años he observado que una de las principales causas que nos merman es la de fijarnos metas demasiado ambiciosas. En lugar de decidir perder dos kilos y medio, te propones perder doce. En lugar de proponerte caminar durante treinta minutos varias veces a la semana, empiezas un programa de noventa minutos de aeróbic y de entrenamiento con pesas. Pronto acabas por dejarlo todo. No es fácil estar en paz cuando sientes que eres un fracaso. Entonces se instaura el autocastigo. Luego, un buen día, decides controlar tu vida y fijarte otra serie de metas no realistas y repetir toda la endiablada experiencia una y otra vez. Eso es estar estancado.

En la última década más o menos, hemos recibido el regalo de la importancia de la dieta y el ejercicio. Hay más información respecto a estos temas de la que nadie quiere conocer. Pero ¿ha servido de algo? La triste realidad es que los estadounidenses están más rechonchos y son más sedentarios que nunca. Una de las razones de nuestro fracaso colectivo es nuestra tendencia a querer abarcar más de la cuenta. Mi cinta de correr estática se pasó años haciendo de perchero por esa razón. Al haber sido una corredora en otros tiempos (antes de que mis rodillas informaran a los centros del dolor de mi cerebro de que estaba arruinando mi salud), una cinta de correr estática me

parecía para debiluchos. Si no podía correr, pensé que al menos podría caminar cuatro millas en 15 minutos varias veces a la semana. Por cierto, nuestra casa está casi en la cima de una montaña de 2.600 metros en las Rocosas de Colorado. El mero hecho de respirar ya es una actividad aeróbica en esa zona.

Después de utilizarla unas cuantas veces, la cinta de correr perdió su atractivo. Empecé a verla como un instrumento de tortura. Un día, tras sólo veinticinco minutos de la penosa rutina, un mensajero llamó a mi puerta. ¡Salvada por la campana! Revisé la consola del aparato, que enumera tantos signos vitales que podría duplicar los de una unidad de cuidados intensivos. Había quemado unas 250 calorías. No estaba mal. Al día siguiente, decidí pasar de todo y elegí una marcha más lenta, con la que verdaderamente pudiera disfrutar. Treinta minutos más tarde había quemado casi las mismas calorías, aunque la distancia total que había recorrido era poco más de dos kilómetros. Al día siguiente me di cuenta de que estaba esperando ponerme en la máquina porque sólo 30 minutos a un paso agradable era divertido y fácil. Sé en lo que estás pensando: para presumir hay que sufrir. Pero la realidad es que la mayoría no nos estamos entrenando para las Olimpiadas. Sencillamente pretendemos no oxidarnos.

Sea cual sea tu meta, procura ser más realista. No te pongas el listón tan alto. Con ello aumentarás tus posibilidades de éxito, que te motivarán a dar el paso siguiente cuando estés preparado. Aunque esto es lo contrario de lo que se suele decir, es la mejor forma de llegar a donde quieres llegar.

¿Recuerdas la fábula de la tortuga y la liebre? Una vez tuve un profesor de yoga que me dijo que me estirara sólo la mitad de lo que podía. Su consejo me ayudó a relajarme y a

soltarme, con lo cual disfrutaba más del yoga y tenía más ganas de practicarlo.

¿Cuáles son las cosas que quieres hacer pero que te cuesta llevar a cabo? Esta semana, elige algo que hayas estado evitando y fíjate una meta más realista. Haz lo que buenamente puedas, en lugar de intentar hacer lo que probablemente nunca harás. Por ejemplo, si has reducido tu dosis de mantequilla diaria, perderás unos cuatro kilos al año. Aunque apenas notes la pérdida de 300 gramos de peso al mes, piensa que los pequeños éxitos conducen a otros mayores.

20. Céntrate en realizar pequeños cambios

Cuando intentas cambiar toda tu vida, hay muchas posibilidades de fracaso, a menos que tengas que someterte a un programa de protección de testigos. Cuando piensas en el esfuerzo que supone el cambio, puede resultar aterrador. Pero hay una opción mucho más suave. Dejemos que la historia de una amiga y colega mía, la doctora Janet Quinn, autora de *I Am a Woman Finding My Voice*, nos diga más al respecto.

Hace mucho tiempo, Janet fue a Australia a pasar una semana con un grupo de ancianos aborígenes. Un día se apiñaron en una furgoneta y se fueron a la árida zona interior australiana en busca de comida. Cosas como larvas y hormigas de miel, a los occidentales puede que no nos resulten demasiado apetecibles, pero para ellos son exquisiteces del desierto.

La furgoneta iba dando tumbos por la desgastada carretera cuando de pronto empezó a reducir la velocidad. Delante había un camello, caminando a su propio paso lento. El conductor tocó la bocina. El camello empezó a ir más deprisa. Luego volvió a reducir la marcha, aparentemente sin preocuparse de la furgoneta que llevaba detrás. El ciclo de tocar la bocina, trotar y reducir el paso se repetía una y otra vez. La imagen de Janet imitando los divertidos andares del camello visto por detrás no se puede describir con palabras, pero quizá te lo puedas imaginar.

Mientras iba sentada en la furgoneta, contemplando al camello, a Janet se le ocurrió pensar que había un montón de terreno deshabitado por todas direcciones, y sin embargo el camello estaba en la carretera. Si hubiera hecho el más mínimo esfuerzo para modificar su ruta —aunque sólo hubiera sido desviarse unos centímetros—, habría tenido kilómetros de espacio donde hubiera podido caminar sin que nadie le molestara y habría descansado del agobio de la bocina y el trotar. Pero según parece al camello no se le ocurrió y mantuvo su incómodo rumbo.

Muchas personas hacen lo mismo. Puede que estés estresado y seas desgraciado por el curso que ha tomado tu vida, pero sigues yendo en la misma dirección. Cuando he preguntado a las personas por qué no cambian sus circunstancias, la respuesta más habitual es el «miedo». Saben en la jaula en la que están encerradas. Aunque les resulte incómoda, al menos les es familiar. Pero si cambian, existe la posibilidad de que lo que venga sea peor que su situación actual. El enemigo que conoces no da tanto miedo como el que desconoces. La segunda razón más común por la que las personas temen al cambio es que se sienten abrumadas por la cantidad de esfuerzo que ello conllevará. Pero pensemos en el camello. Un cambio en su rumbo de sólo una fracción de un grado le habría proporcionado una libertad absoluta.

Conocí una madre trabajadora que se llamaba «Shawna» cuyo sueño era ser enfermera, pero durante años fue como un camello y siguió su rumbo conocido. Tenía un montón de razones válidas: ir a la escuela requiere tiempo y dinero. ¿Cómo podrían sobrevivir ella y su hijo si dejaba su trabajo para ponerse a estudiar?

Entonces Shawna dio un pequeño paso. Puesto que en su trabajo le pagaban cursos de enseñanza para adultos en la escuela universitaria de su localidad, se apuntó a uno de

biología, tema que le encantaba. El profesor la informó de la existencia de una beca para mujeres adultas que quisieran estudiar enfermería. Shawna hizo una solicitud y la aceptaron. La paga de estudiante cubría casi todos sus gastos y hacía de camarera un par de días a la semana para cubrir el resto. Consiguió su título durante la reciente crisis. El hospital que la contrató le dio una bonificación en efectivo con la que pudo pagar casi todos sus préstamos. Un pequeño cambio… y se abrieron un montón de oportunidades inimaginables.

La psicóloga Ellen Langer descubrió que las personas que probaban cosas nuevas estaban más sanas y eran más felices que las que seguían con sus rutinas. Incluso elegir un camino distinto para ir a casa desde el trabajo puede beneficiarte. En su libro *Mindfulness*, enfatiza el hecho de que la variedad nos hace estar comprometidos con la vida. Si has hecho un mismo camino cientos de veces, puede que lo recorras de forma inconsciente, pero si tomas una ruta desconocida, has de estar atento. Estar atento fomenta la curiosidad y eso conduce a una vida con algo más de aventura. Una conocida mía optó por tomar un camino nuevo para ir al trabajo y acabó en un embotellamiento donde otro coche chocó contra la parte posterior del suyo. Pero está bien todo lo que acaba bien. Se casó con el hombre que le dio el golpe por detrás.

Esta semana intenta introducir pequeños cambios en tu vida. Toma otro camino para ir a trabajar, no mires la televisión por una noche, ve a un restaurante de comida exótica, cambia tu marca de pasta de dientes, sonríe a alguien que no conozcas, preséntate en el trabajo llevando unas gafas de Groucho Marx, ve a otro supermercado, hazte un peinado más atrevido, come primero el postre o compra o pide prestada una prenda de un color que nunca hayas llevado. Las posibilidades son infinitas.

Al final de la semana, reflexiona sobre los resultados de estos pequeños cambios. Luego piensa en tu vida. Si estás metido en una rutina como la del camello, identifica algún pequeño paso que puedas dar para cambiarla. Hay un montón de terreno virgen que explorar una vez has abandonado el camino trillado.

TERCERA PARTE

Estrategias para cambiar tu relación con el tiempo

21. Comprende lo que realmente significa aprovechar el tiempo

La mayoría de los estadounidenses estamos acostumbrados a la rutina de ganar dinero y gastarlo. El tiempo es oro; por lo tanto, la eficiencia es esencial. En nombre de hacer más cosas en menos tiempo, las horas y los minutos que llenan las estaciones de nuestra vida pueden convertirse en nuestros enemigos. Al igual que el contenido de un reloj de arena, vemos cómo el tiempo va cayendo, desafiándonos a hacer que cada grano cuente. Pero ¿para qué? ¿Se escabulle para volvernos locos o para hacernos saborear las infinitas posibilidades que se ocultan en su interior, como la semilla de un roble dentro de la bellota? Aprovechar el tiempo no quiere decir hacer más cosas en un día, sino experimentar la esencia de lo que se despliega *dentro* de cada instante.

Hace varios años leí uno de esos omnipresentes artículos sobre aprovechar el tiempo. Estaba cargado de «consejos útiles». El articulista decía que una de las formas de aprovechar nuestros preciosos minutos era enjabonarse el pelo una vez en lugar de dos. Imágenes felices de mi infancia pasaron por mi mente. Recuerdo estar sentada en la bañera mientras mi madre me enjabonaba suavemente el pelo un par de veces, hasta que quedaba limpio a más no poder, y desde esa época siento inconscientemente la ternura de mi madre en todos los champús. A pesar de todo, probé ese consejo útil y me enjaboné el pelo sólo una vez, jugando a vencer al reloj. Salí de la ducha dos o tres minutos

antes, pero enojada. ¿En esto es en lo que se ha convertido la vida? ¿En una desesperada carrera para llegar agotados a una meta?

A la mañana siguiente me negué a ducharme deprisa y corriendo. Al fin y al cabo, la sensación del agua caliente y el jabón cremoso es uno de los placeres más dulces de la vida. Los músculos se relajan con el agua caliente y vaporosa y puedes optar por disfrutar del automasaje en lugar de imitar un lavado automático de coche de tres minutos de duración. No sólo me enjaboné el pelo dos veces, sino que me entretuve, saboreando cada minuto de placer de este pequeño acto revolucionario.

Mientras me enjabonaba conscientemente, como una gata perezosa, me di cuenta de lo inconsciente que era de todo lo que hacía. Estaba en todas partes menos en el momento presente. El tiempo iba pasando y lo hacía sin mí, porque yo estaba en otra parte. Mi cuerpo estaba en un sitio, cumpliendo con sus funciones, pero mi mente estaba en otra parte. Incluso en la ducha, yo era un modelo de eficiencia: planificaba el día o pensaba en los asuntos que tenía que acabar mientras me estaba frotando con la esponja. Podía salir de la ducha exudando tanta adrenalina como si hubiera estado luchando contra el malvado Norman de *Psicosis*.

Nuestra cultura se enorgullece de este tipo de eficiencia «multitarea». Leemos mientras comemos, miramos la televisión mientras estudiamos y pensamos en nuestros problemas mientras conducimos. No es de extrañar que estemos estresados y deprimidos.

Te invito a hacer un pequeño experimento y concentrar tu mente en una sola cosa.

Por ejemplo, volvamos a la ducha. ¿Por qué no pensar en ducharse como si fuera una meditación en lugar de una tarea y gozar de una maravillosa experiencia de paz en cada instante? Ponte debajo de la ducha y presta atención a la

respiración. Deja que cada espiración sea una oportunidad de liberarte del pasado y del futuro, para que puedas centrarte más en el presente. Siente la sensación de olas que produce el agua caliente al deslizarse sobre tu cuerpo limpiándolo. Ahora imagina que es una cascada de luz, que arrastra el cansancio y la negatividad y los expulsa a través de las plantas de tus pies. Lávate el pelo con amoroso cuidado, al igual que se lo lavarías a un niño pequeño. Cada vez que te des cuenta de que tu mente se ha dispersado, haz una profunda inspiración y vuelve a estas sencillas meditaciones. Tendrás más paz y energía durante todo el día, aunque no batas un récord al ducharte.

Este mismo principio se puede aplicar a todo. Si llevas una montaña de platos que te llega hasta las narices al armario de la cocina, con cara de angustia para ganar unos segundos de ventaja en la desenfrenada carrera de vaciar el lavavajillas, cuando termines es probable que estés de mal humor y te sientas utilizado. Nadie apreciará tu eficiencia. Lo único que serán capaces de ver es que te habrás convertido en un Grinch.[8] Tira la eficiencia por la ventana, haz algunas respiraciones profundas y relajantes y vive el momento, disfrutando de las sensaciones musculares mientras sacas los platos para ponerlos en el armario, en lugar de correr para acabar la tarea.

Como dice el refrán: «Vísteme despacio que tengo prisa». No sólo es probable que se te caigan los platos o que tengas un accidente de coche si vas deprisa, sino que estás malgastando la esencia de la vida. La vida no es lo que sucede después de ducharte, cuando has vaciado el lavavajillas, cuando te has acabado el desayuno, cuando los niños están en la cama. La vida es lo que sucede *ahora*, momento a momento. Cuando vives el momento, la eficiencia surge espontáneamente, el tiempo parece ir más lento y la vida vuelve a ser una delicia.

Esta semana presta atención a cómo realizas las tareas de tu vida cotidiana. Cuando aprovechar el tiempo se convierte en una tiranía, opta por algo distinto. Emplea unos cuantos minutos más en saborear lo que estás comiendo, en masticar despacio para sacar el máximo placer de cada bocado. Cuando abraces a alguien hazlo de verdad, fusionándote con esa persona, en lugar de ahogarla en un apretón de dos segundos parecido al de una boa constrictor. Aunque hacer algo conscientemente suponga unos segundos o minutos más, a la larga conseguirás hacer más cosas si te relajas y disfrutas de cada tarea. Volverás a reconciliarte con tu vida y te sentirás a gusto contigo mismo.

22. Abandona el perfeccionismo

Los adictos tienen un lema falaz: «Todo aquello que vale la pena hacer, vale la pena hacerlo en exceso». Aunque socialmente sea aceptable, el perfeccionismo es una adicción. Al igual que sucede con todo este tipo de rasgos, una de sus funciones es la de distraerte de los sentimientos desagradables y procurar que tu mente esté alejada de lugares incómodos. Hay otras formas mejores de hacerlo, como resolver los problemas que provocan dicha conducta para poder vivir de una manera más plena y fructífera. Dado que la perfección es imposible para los seres humanos —puesto que somos criaturas infinitamente creativas—, si insistes en ella, será inevitable que tengas una baja autoestima. Al fin y al cabo, todo lo que haces puedes hacerlo mejor.

Yo soy una perfeccionista rehabilitada, aunque de vez en cuando tengo alguna recaída. Era una mañana de Navidad y en casa todos íbamos como locos. Mis dos hijas mayores y yo estábamos cocinando a toda marcha. El pan de hierbas se estaba fermentado en la máquina para hacer pan. Los gofres y el beicon caliente emanaban deliciosos aromas. Los huevos se estaban cociendo en el cazo. Un pastel de chocolate, especialmente preparado para las grandes alturas en nuestra región de las Montañas Rocosas de 2.600 metros de altitud, se estaba haciendo en el horno. En lugar de hacer un pastel de una sola capa, como decía la receta, hicimos

uno de dos capas de veinte centímetros cada una. Pensamos que así resultaría más festivo.

Programé el avisador del horno para que sonara cinco minutos antes de que el pastel se terminara de hacer. Mi hijo Andrei acudió al horno en el momento preciso, palillo en mano para comprobar el grado de cocción. El pastel prácticamente se había evaporado. Nos habíamos olvidado de ajustar el tiempo al cambiar los moldes. Fue un fracaso total y estaba furiosa por mi falta de previsión en la cocción con los nuevos moldes. Era la negación del modelo Martha Steward,[9] una payasa de la cocina. Habíamos trabajado la masa con mucho esmero, habíamos preparado todos los ingredientes para que estuvieran a temperatura ambiente e incluso el chocolate fundido lo habíamos dejado enfriar antes de añadirlo para asegurarnos de que el bizcocho estuviera perfecto y jugoso. El pastel había de ser una de las contribuciones a una cena festiva con unos amigos que tenían que llegar más tarde. Pues bien, después de tanto trabajo y planificación, obtuvimos el equivalente de un cartón tostado.

Todo el mundo en mi familia sabe que, al igual que les pasa a muchos triunfadores, el perfeccionismo puede llegar a ser un problema para mí. Y los perfeccionistas nos volvemos quisquillosos cuando las cosas no salen como nos gustaría. No sólo perdemos nuestra paz mental, sino que con frecuencia fastidiamos a todos los que están en medio. Con los años, mi esposo Kurt y mis hijos han aprendido a manejar esta desagradable tendencia mía a un perfeccionismo exagerado hasta el absurdo. Gracias a eso me ayudaron a evitar convertirme en la Grinch que arruinara la Navidad.

Andrei empezó a cantar una cancioncilla repetitiva que aprendimos de mi hermano Alan: «Terrible. Terrible. Se ha quemado el pastel. Terrible».

Mi hijo mayor Justin replicó: «Y no sólo eso. Cree que no ha hecho suficiente beicon. Sólo veinte raciones por persona. Terrible. Terrible». Miró a su hermano: «¿Por qué nos preocupamos en venir a casa? ¿Qué clase de establecimiento cutre es éste?».

Mi esposo Kurt se unió al canto. «El cachorro se meó en casa ayer por la noche. Le tocaba sacarlo a pasear a ella y no lo sacó a tiempo. Terrible. Terrible». Para entonces ya estábamos todos desternillándonos de risa. Sólo era un pastel quemado, no tenía nada de terrible. Debido a que mi perfeccionismo exagerado resultó tan divertido, me fue más fácil olvidarme de mi deseo de hacer un pastel perfecto. Sacamos las partes quemadas y recubrimos el resto con crema de chocolate. Hasta el cartón está bueno preparado de este modo.

Cuando nuestros amigos vinieron a cenar, les advertí que se nos había quemado el pastel y que seguramente estaría seco. De todos modos estábamos de acuerdo en que tenía muy buen aspecto. En cuanto al sabor, sabría a lo que tenía que saber. Lo principal era que nos lo habíamos pasado bien haciéndolo y que había sido muy bien aceptado. Por supuesto, el pastel estaba seco como el serrín, pero a nadie le importó. El recuerdo de que se nos hubiera quemado y de haber tenido que rascar las partes quemadas, fue mucho mejor que el que nos hubiera proporcionado un pastel perfecto. Se convirtió en una parte de la mitología familiar.

Hay una historia muy profunda de Nathaniel Hawthorne que me ha ayudado tremendamente en relación con el perfeccionismo a lo largo de los años. Es la historia de un químico que se casa con una mujer muy guapa que sólo tenía una imperfección: una mancha de color vino de oporto en forma de una mano pequeña en una de las mejillas. Se obsesiona con encontrar una crema para que le haga desaparecer esa mancha. Pero cuando la mancha va

desapareciendo, lo mismo sucede con su vida. Y cuando ella muere, el apenado esposo se comprende demasiado tarde que no hay nada perfecto que dure siempre.

Lo peor respecto a centrarse en la perfección es que limita la mente. Puesto que la atención del químico estaba en la marca de nacimiento de su esposa, no podía apreciar su belleza. Su obsesión le quitó la oportunidad de amarla como era.

El perfeccionismo es un rasgo diabólico porque te saca del momento presente para ir al pasado o al futuro. Puesto que la paz sólo existe en el momento presente, se esfuma cuando aparece el deseo de perfección. «Si me hubiera ocupado antes del horno, habría sido perfecto… Si hubiera puesto otra ropa en la maleta, podría disfrutar de este viaje… Cuando consiga perder cinco kilos, mi silueta será perfecta y yo seré feliz». Entretanto, has aceptado la infelicidad como un hecho de la vida.

Esta semana reconoce la perfección como la intrusa que en realidad es. Si llama a tu puerta ofreciéndote un pacto con el diablo —que serás feliz si algo sale perfectamente bien—, procura no caer en la tentación. Etiqueta el insidioso hábito mental: «Esto es perfeccionismo. Es una trampa. Puedo verlo y no voy a caer en ella». Si cedes de todos modos ante el perfeccionismo y eres desgraciado, intenta exagerar tu situación con algo equivalente al «Terrible. Terrible». Luego reflexiona sobre tu situación. ¿Hasta qué punto es terrible en realidad? Al cabo de una hora, un día, una semana o un año, ¿a quién le importará?

Enfréntate a ello: la mayoría de las veces no le importa a nadie.

23. Renuncia a tu resistencia

Dejar para otro momento una tarea que tengas que realizar es una de las mayores formas de perder el tiempo. ¿Has temido alguna vez hacer alguna cosa, te has quejado con antelación, para luego darte cuenta de que disfrutabas haciéndolo? En mi caso, limpiar la nevera era una de esas cosas. Era una de las tareas que solía posponer al máximo. Pero la nevera parecía tener vida propia, se mofaba de mi falta de voluntad para limpiarla cada vez que abría la puerta. Es humillante perder tu paz mental por un electrodoméstico.

Un día se me derramó zumo de naranja y los goterones pegajosos que caían del brécol me incitaron a la acción. Una vez cedí ante la temible tarea y empecé a vaciar los estantes, resultó divertido, fue como ir en busca del tesoro o como hacer una excavación arqueológica. Organizar y mezclar los sobrantes de los tarros de mermelada fue casi tan gratificante como escribir un libro, y mucho más rápido. Estaba metida en ello, fluyendo y disfrutando del momento, como un guerrero invencible. Martha Steward se habría sentido orgullosa de mí. Al cerrar la reluciente puerta, me parecía terrible haber malgastado tanta energía resistiéndome a una nevera.

Toda lista de cosas pendientes es una mezcla de tareas sencillas y divertidas (la categoría que yo llamo «porciones de tarta») y las cosas que son verdaderamente pesadas. Salir a comer con una amiga sin duda es mucho más

atrayente que ir al dentista o dar los últimos retoques a una propuesta para solicitar una beca. Hacer las cosas agradables te da energía. Cada vez que finalizas una tarea aunque sea con un mínimo de buena voluntad, tu mente se detiene un momento para felicitarse y sientes un poco más de paz y energía. Esto te prepara para la próxima tarea con un nuevo brío y sin darte cuenta te encuentras viviendo el presente, disfrutando de la lista de cosas que tienes que hacer en la vida.

Pero si escudriñamos en la mayoría de esas listas siempre existen algunas tareas que sin duda nada tienen de atractivas. Puedes intentar olvidarlas, pero sabes que están ahí y que te consumen energía. Puesto que estarán contigo hasta que las acabes, estas tareas ocupan un espacio mental considerable y hacen que pienses que estás mucho más ocupado de lo que en realidad estás. Puede que estén presentes incluso cuando haces el amor. ¡Vaya paradoja! Las cosas que menos te gustan consiguen robarte la mayor parte de tu tiempo.

¿Qué me dices de llamar a un amigo con el que has tenido un malentendido para disculparte? ¿Qué me dices de rellenar el complicado formulario de un nuevo seguro médico? ¿No es momento de hacer limpieza de las botellas que desbordan el armario de la cocina antes de que algún invitado lo abra inocentemente y se le caigan todas encima? ¿Quizá sería conveniente que hicieras la declaración de la renta con tiempo en lugar de esperar al último día? Las tareas por hacer te sacan del presente, te producen estrés y tensión y absorben mucha energía que podías haber empleado de una manera más creativa.

Se dice que todo aquello a lo que te resistes persiste. Tan pronto como empiezas a quejarte de lo desagradable que va a ser hacer eso, automáticamente sientes estrés y pierdes la tranquilidad. Cuando evitas hacer algo, la mayoría de las

veces resulta que era más fácil de lo que te pensabas. Quizás hasta más divertido que limpiar la nevera.

Puede que haya una o dos cosas a las que te resistas en tu lista de quehaceres. Elige una de ellas y hazla esta semana. Esto puede parecer una sugerencia muy pobre, pero cuando creas el hábito de entregarte a aquello a lo que te resistes, en lugar de dejar que las tareas sin hacer te resten energía, te parecerá que no estás tan ocupado y que tu vida es mucho más tranquila.

24. Aprende a decir no

Al igual que la mayoría de las mujeres (y algunos hombres), decir que no hace que me sienta culpable. Tengo la sensación de que si rechazo una petición razonable, estoy siendo egoísta. Pero hemos de aprender a distinguir entre egoísmo y cuidar de uno mismo. Un no a una cosa supone un sí a otra. Si decido no leer un libro que un extraño espera que yo avale, entonces estoy respetando el tiempo que dedico a mi familia y mis amigos, a ir a la montaña y esquiar, a descansar y relajarme. Como la mayoría de las personas que trabajan, no puedo permitirme el lujo de que me sobre el tiempo. Por eso he de ser una buena administradora de la energía vital que el tiempo representa.

Cuando estaba bajo supervisión como terapeuta —y a la vez recibía mi propia terapia—, aprender a decir que no era un tema primordial para mí. Mi tendencia era dedicar tiempo y atención prácticamente a cualquiera que me lo pidiera. A la única persona a la que podía decir que no sin problemas era a mí misma. De modo que el terapeuta que me supervisaba se pasó toda una sesión de 50 minutos ayudándome a aprender a decirme que sí a mí misma diciendo que no a los demás. Él me hacía varias peticiones y fuera lo que fuera yo tenía que negarme.

«¿Podrías venir a mi casa a limpiar los cuartos de baño?». Era bastante fácil decir que no a eso. Pero cuando empezó con cosas como: «Esta semana voy muy justo de dinero y mis hijos tienen hambre. ¿Podrías prestarme cien dólares?»,

me quedé sin saber qué decir. Cada fibra de mi ser quería darle dinero, aunque sólo fuera un ejercicio. Empecé a justificarme y a dar excusas de por qué me era imposible satisfacer su petición. Su respuesta fue breve e incisiva.

«¡Deténte ahora mismo! No tienes por qué justificarte. Tienes derecho a tener tus opiniones y a tomar tus decisiones porque eres un ser humano que merece respeto. Deja de dar explicaciones y permanece en ese lugar interior donde tú sabes que eres una persona valiosa. Dices que sí para que la gente te quiera, y ese es el problema. Escúchame. ¡Te bastas contigo misma! No necesitas ir comprando el amor de los demás. Y si no dejas de hacerlo, no servirás para trabajar como terapeuta, no serás una buena amiga, amante o madre, porque nunca podrás decir la verdad o marcar unos límites a las conductas ajenas. Serás un felpudo».

Eso estaba claro. Acordamos que realizaría la tarea de decir que no la semana siguiente. De hecho, firmé un papel conforme lo haría tal como habíamos acordado. Pero antes voy a explicar un poco el contexto. Como investigadora sobre el cáncer y experta en la conexión cuerpo-mente, había empezado a recibir un considerable número de manuscritos no solicitados. La gente a menudo me pedía que me leyera su proyecto de libro y que escribiera un comentario para la contraportada. Yo me tomaba en serio estas peticiones, y decir que sí a eso puede suponer entre diez y doce horas de trabajo. Sumado al resto de mi ajetreada vida, estos manuscritos se convertían en una pesadilla. La mera visión de uno de ellos hacía que mi corazón se estremeciera de terror. No obstante, solía leerlos porque muchos de ellos valían la pena. Además quería ayudar.

La semana de la tarea di una conferencia sobre un tema médico. Cuando bajaba del escenario, se me acercó una

mujer con un manuscrito en la mano. Ella era una superviviente inesperada de un avanzado cáncer de ovario. Tras haber superado todos los pronósticos, rebosaba gratitud, y me dijo con lágrimas en los ojos que yo había sido una parte muy importante de su recuperación. Ahora estaba deseando cerrar el círculo y quería que yo leyera su historia. En aquel momento hubiera deseado que me tragara la tierra. De pronto visualicé el papel que había firmado. Con un corazón encogido y la boca seca, hice acopio de valor y con la mayor dulzura y amabilidad posible, me negué a leer su manuscrito sin justificarme.

La pobre mujer se volvió loca. Me acusó de ser un fraude, de que no me preocupaba por nadie, salvo por mí misma. Luego se marchó pisando fuerte, dejando un grupo de observadores boquiabiertos a su paso. Aunque me inclino a decir que Dios tiene un curioso sentido del humor, esta «gracia» había sido excesiva. El momento fue perfecto. Cuando miro hacia atrás, recuerdo lo mal que me sentí porque hizo que me enfrentara a la peor de las situaciones. Ella se había enfurecido y a pesar de todo yo había sobrevivido. Ese encuentro fue un momento decisivo. Aunque a veces me siga resultando duro decir que no, puedo hacerlo cuando se trata de la opción más acertada.

El «no» es una barrera que es como un sistema inmunitario emocional. Tu sistema inmunitario físico tiene una función primordial a la que los biólogos hacen referencia como distinguir el «yo» del «no-yo». Su función es la de repeler invasores como las bacterias, los virus y los parásitos. El sistema inmunitario conserva la integridad del cuerpo de modo que puede funcionar en un estado óptimo. Pero a veces comete un error y puede confundir el yo con el no-yo. Esto produce lo que se denomina una enfermedad autoinmune, como la artritis y la esclerosis múltiple, en la que el cuerpo destruye una parte de sí mismo. Esto es lo que

nos hacemos a nosotros emocionalmente cuando no sabemos decir que no.

Esta semana presta atención al modo en que respondes a las peticiones. Algunas personas dicen que no demasiado deprisa. Otras dicen que sí demasiado pronto. Si sientes que no estás en un punto medio en ninguno de ambos casos, tómate tu tiempo antes de responder. «Deja que lo piense» es una opción que te puede dar tiempo para reflexionar y tomar una buena decisión. A la larga, esta estrategia te dará paz y fuerza, incluso aunque a corto plazo tu respuesta no sea la que la otra persona quiere oír.

25. Vive al ritmo del tiempo

La cultura occidental ve el tiempo como algo lineal. Su paso es como caminar por la tabla de un barco pirata. Nacemos, caminamos por la tabla del tiempo y luego morimos y caemos cuando llegamos al final. Los días también son lineales. Comenzamos nuestro día a cierta hora por la mañana y lo finalizamos a una hora tardía por la noche. Las tareas están enlazadas entre sí en la línea del tiempo en un orden específico.

Sin embargo, otras culturas ven el tiempo de un modo mucho más flexible, más rítmico. El tiempo y las tareas van a la par en una especie de relación sutil. Mi esposo Kurt y yo visitamos una de esas culturas un invierno. Estábamos sentados en una glorieta situada al borde de un risco, sobre las tranquilas aguas de Maho Bay, en la isla caribeña de St. John. Los pelícanos bajaban graciosamente desde el cielo para sumergirse en busca de peces. Por la mañana se podía oír un coro de melódicos cantos de aves. Pero yo seguía sin estar del todo presente ante la abundancia de la naturaleza. Parte de mí todavía estaba tratando de acomodarse, puesto que habíamos viajado a través de tres franjas horarias muy lineales.

El médico holístico Stephan Rechtschaffen, autor de *Cambie de ritmo*, introdujo un taller de vacaciones de una semana en la facultad donde yo estaba. Investigó sobre el tema del «horario isleño» y de cómo se necesita algún

tiempo para pasar de nuestra ajetreada vida a un ritmo más lento.

Contó una historia de un *ferry* que solía llevar mercancías a las islas. Había un letrero en uno de los lados del barco que ponía: «Partimos el jueves en punto». Ese es el horario isleño. Las cosas suceden en el momento adecuado, cuando todas las fuerzas se armonizan, en lugar de suceder de un modo arbitrario en un momento señalado.

La cultura de los indios americanos tiene una relación similar con el tiempo. Una vez di una charla en el Servicio Sanitario Navajo de Winslow, Arizona. Mi presentación estaba programada para las nueve en punto. Yo estaba preparada, muerta de impaciencia, como la ocupada y experta profesional que soy. Pero la hora fijada llegó y pasó. La gente iba entrando. Venían en pequeños grupos con gran alegría. Entonces, en algún momento a mitad de la mañana, la habitación se fue llenando de un encantador olor a salvia. Yo me estaba poniendo nerviosa. Me habían pagado para hablar y estaba decidida a hacerlo, pronto si podía ser.

Alrededor de las diez y media, la conferencia empezó oficialmente, pero no con mi discurso preparado. El grupo se reunió en un círculo para realizar una danza de bienvenida. Cuando terminaron, casi había abandonado la idea de dar la charla. Pero justo antes de comer, llegó el momento propicio. Habíamos alcanzado un ritmo colectivo, una sola mente. Di mi charla a un grupo receptivo y armonioso. Estaban en un estado totalmente distinto al de las audiencias rígidas ante las que suelo hablar, donde empezar el programa dos minutos tarde —no digamos varias horas tarde— podría provocar una insurrección.

Algunas personas nos preocupamos, planificamos y competimos por incrementos de tiempo más pequeños que horas o incluso que minutos. Hasta nos contentamos con

nanosegundos. Pero cuando el reloj del tiempo oculta el ritmo, el resultado que queremos se pierde con facilidad.

Stephan Rechtschaffen explicó una historia acerca de una mujer que quería asegurarse de ver el mayor número posible de peces tropicales mientras buceaba en St. John. Compró una lámina de peces plastificada y un lápiz para escribir bajo el agua. De ese modo podría marcar todos los peces que observaba. Por desgracia, no había peces que ver. Así que intentó nadar más deprisa, pero los peces parecía que se escondían. Y nadó aún más rápido, hasta que, exhausta, se rindió y se quedó flotando en la superficie. En el momento en que desistió de su agresiva idea del tiempo y se rindió al ritmo del mar, los peces empezaron a salir de su escondite.

Me pregunto cuánto tiempo perdemos y cuántas ocupaciones nos creamos al lanzarnos por ahí como depredadores, en lugar de fluir con las cosas. Con el paso de los años, he adoptado la estrategia de vivir al ritmo del tiempo siempre que me sea posible. En lugar de abordar mi lista de cosas pendientes de una manera lineal, dejo que sea ésta la que se acerque a mí. Si el ritmo de la vida favorece que limpie los armarios en lugar de devolver las llamadas, eso es lo que hago. Si tengo ganas de escribir en lugar de leer los libros de otros, me entrego a ese impulso. Cooperar con la confluencia de las fuerzas que surgen en el momento es uno de los secretos esenciales de la eficacia y la tranquilidad.

La vida moderna es de una forma que a veces hemos de hacer cosas que no van con el ritmo del tiempo. Quizás el plazo de las declaraciones trimestrales está a punto de vencer y tú acabas de recibir la documentación final; tal vez los niños necesiten que les lleves en coche a alguna parte o puede que tengas que hacer una llamada ineludible. Hay algunas cosas que si somos realistas no pueden esperar.

Pero muchas otras sí pueden. Quizá tengas un mes para escribir un artículo o un margen de dos semanas para rellenar los impresos de un seguro de vida. Si esperas hasta que el ritmo sea el adecuado, en lugar de asignar las tareas a un período de tiempo lineal y arbitrario, la vida puede ser más sencilla y mucho más agradable.

La esencia de la relación correcta con el tiempo es la flexibilidad, que también es una buena forma de medir la salud mental. ¿Puedes cambiar tus planes cuando las fuerzas de la vida confluyan de tal manera que cambien lo que tú habías previsto?

Esta semana intenta adoptar este enfoque del ritmo del tiempo en tu lista de tareas pendientes. No estoy abogando por dejar las cosas para mañana ni por el caos, sino que te invito a que mires la vida como si fuera una melodía, en lugar de una sola nota a la vez. Harás tus tareas, pero el resultado será más creativo y elegante. Y sin duda tendrás más paz.

26. Dedica un tiempo a los placeres sencillos

«Me lo he pasado como nunca hasta ahora en la vida» es una forma de decir que realmente te has divertido. Pero suponiendo que el disfrute fuera una medida de tiempo válida, el tiempo medio de vida resulta bastante corto. La mayoría de nuestros días están tan llenos de trabajo y de gastos —y hay que levantarse y hacerlo todo una y otra vez — que los placeres sencillos que dan sentido a la vida se nos suelen pasar por alto.

Por ejemplo, la jardinería es una de mis actividades favoritas, pero una vez unos amigos bienintencionados intentaron ayudarme a simplificarla de una manera desencaminada. Hace unos veinte años, nos fuimos de viaje toda la familia durante una semana, y estos amigos se prestaron a cuidar de la casa. Cuando regresamos de vacaciones, fuimos sometidos a un sermón sobre el valor de la simplicidad (inspirado en un sermón que su pastor les había dado el domingo anterior).

Al parecer, mi extensa colección de plantas de interior fue el motivo de la llamada de nuestros amigos hacia la simplificación. Cuidar de todas esas plantas había supuesto mucho esfuerzo para ellos. «Regálalas —me aconsejaron— y tendrás más tiempo y más paz». Pero ¿para qué?

Su consejo no solicitado sin duda estaba fuera de lugar. Mientras que era evidente que cuidar de las plantas era un agobio para ellos, para mí era una forma de conseguir energía. Me gustaba girarlas para que el sol llegara a todas

las hojas, observar los nuevos brotes, saber cuánta agua echarle a cada una y cambiarlas de maceta cuando se les había quedado pequeña. Siempre llevaba una bolsa de plástico y una navaja del ejército suizo en mi bolso por si se presentaba la oportunidad de cortar algún esqueje de alguna planta interesante. Incluso eliminar las plagas ocasionales me resultaba gratificante. Resumiendo, era una fanática de las plantas y aún lo soy. Cuidarlas es una forma de cuidar mi alma. Regalarlas en pro de la simplicidad habría sido una tontería. Las plantas son, en sí mismas, uno de los placeres más simples que pueden aportar felicidad y paz a la vida.

La simplicidad no es una cuestión del número de cosas materiales que posees, sino de conservar los placeres que te incluyen en el complejo entramado de la vida. Mientras la televisión puede ser una fuente de energía, ánimo, cultura e inspiración, también con demasiada frecuencia es una forma pasiva de aislarse de todo. Después de toda una noche viendo la televisión, rara vez oyes decir: «¡Guau, fue estupendo! ¡Me lo he pasado como nunca en la vida!». Los verdaderos placeres son los que te reconectan con la red de la vida, en lugar de desconectarte de ella y reducirte a una zona gris electrónica.

Al igual que la mayoría de las personas ocupadas, he de utilizar el tiempo conscientemente o el trabajo se alargaría hasta casi llenar todas las horas del día. Y he de gastar el dinero con tiento o pagar por cosas innecesarias acabaría agotándome. Pero todos nosotros tenemos la capacidad de elegir. Llenar un comedero de pájaros requiere dinero y esfuerzo, pero no hay nada como ver a un pájaro carpintero o a una pareja de arrendajos azules peleándose para levantarme el ánimo. Me sigue gustando cuidar de las plantas dentro y fuera de casa. Regar y sacar los capullos secos de las petunias en verano es necesario, pero el trabajo

que conlleva queda compensado de sobra por la abundancia de capullos púrpuras, rojos y rosas. En pro de la simplicidad nuestra colección de animales domésticos, sin duda, tendría que desaparecer. Pero los cuatro perros, bolas de pelo andantes, son una fuente de diversión y compañía constante.

Esta semana piensa en los placeres simples que te proporcionan felicidad. Date una vuelta por tu casa y haz inventario. ¿Tus posesiones te dan energía o te la quitan? Si tienes cosas que te dan más molestias de lo que valen, la simplificación es lo que prima. Esta es la razón por la que Dios inventó las ventas en los garajes.[10] Si miras bastante la televisión y quieres descubrir placeres más simples esta semana, prueba un ayuno televisivo. De pronto tendrás mucho más tiempo. Pásalo con tus seres queridos tocando música, leyendo, pintando, cambiando de maceta tus plantas, haciendo galletas, cuidando del acuario o dedicándote a cualquier afición que requiera tiempo y cuidados. La vida se vive en las pequeñas cosas, en los lugares intermedios cuya magia reside en su capacidad para reconectarnos con nuestra alma.

27. Elige el momento o las cosas con discernimiento

Tengo una amiga que vive con el lema: «Cuando la vida se pone difícil, las dificultades se van de compras». Cuanto más ocupada y estresada está, más tiempo y dinero gasta distrayéndose en los centros comerciales y las tiendas de Boston. El resultado es que tanto ella como su marido trabajan más para poder pagar sus gastos de borracheras. Su esposo ha cumplido ya los sesenta y le gustaría jubilarse, pero sigue trabajando para poder pagar las facturas de ella. El estrés que esto ha provocado en su matrimonio casi les ha llevado a la ruptura.

El estadounidense medio tiene el mismo problema: gasta casi el equivalente de sus ingresos anuales con la tarjeta de crédito. No cabe duda de que comprar algo que te gusta es maravilloso durante un breve período de tiempo, pero el problema es que esa felicidad es transitoria. Antes de que puedas decir: «Estoy entusiasmado con mi nuevo ordenador», ya has salido a la calle en busca de un DVD. ¡Qué fácil es ser esclavo de los deseos y confundir un objeto externo con el estado de paz interior que es el verdadero anhelo de todo corazón!

Hay una historia de un borracho que estaba buscando sus llaves bajo la luz de una farola caminando a gatas. Cuando un buen samaritano se para a ayudarle, quiere saber dónde perdió las llaves exactamente. El borracho da unas cuantas

vueltas y señala entusiasmado un lugar varios metros más lejos de donde se encuentra.

—Entonces, ¿por qué las estás buscando aquí? —le pregunta con incredulidad el transeúnte.

—Porque aquí hay más luz —responde el borracho.

Cuando compramos cosas buscando la paz, estamos confundiendo un estado interno con una posesión externa.

Mi madre —que su pesimista pero realista alma descanse en paz— tenía la idea correcta respecto a ir de compras. Le encantaba y buscaba las mejores gangas, pero no esperaba que las cosas materiales la hicieran feliz o le aportaran paz. Jugar al Scrabble con su familia era más importante. Era sincera respecto al hecho de ir de compras y solía decir que sencillamente era más fácil ser desgraciado en un entorno bonito. Había aceptado la idea de que muchas personas se vuelven locas por el deseo y la preocupación; entonces, ¿por qué no hacerlo con estilo?, al menos ella podía pagar lo que compraba. Mi madre, al igual que muchas otras personas de su generación, si no podía pagar algo en efectivo se abstenía de comprarlo, a excepción de las casas y los coches, que poca gente puede pagar de ese modo, y ese sigue siendo el mejor sistema.

Hay cosas que necesitas y cosas que quieres. También hay cosas que quieres, pero que probablemente rara vez usarás cuando las hayas conseguido, y que al igual que un exceso de juguetes en Navidad, sólo servirán para llenarse de polvo dentro de un armario.

Esta semana, cuando se te pase por la cabeza comprar cosas nuevas, pregúntate: «¿Por qué quiero esto?». Si la respuesta es porque de verdad lo necesitas, pásatelo estupendamente satisfaciendo tu necesidad. Si lo quieres, lo puedes pagar y te va a aportar un placer duradero, puede que sea una elección razonable. Pero si la respuesta es que estás intentando matar el aburrimiento, la soledad, el estrés

o el vacío comprando y gastando, sé realista. La felicidad se esfumará, pero los recibos de la tarjeta de crédito proliferarán. Y éstos pueden trastornar mucho tu tiempo y tu paz mental.

28. Dedica un tiempo a organizarte

Una de las causas más simples del derroche del tiempo y el dinero es la falta de organización. Tengo una amiga que cuando limpió el armario se dio cuenta de que tenía diez pares de pantalones negros. Dos o tres hubieran bastado, pero su armario estaba tan atestado que se había olvidado de lo que tenía. No obstante, el desorden se cobra un precio energético más importante. Cuando el espacio que ocupas está lleno de objetos olvidados o inútiles, es como vivir en una ciénaga contaminada. La madera muerta impide la entrada de energía fresca y se produce un estancamiento.

Un verano necesitaba un traje nuevo para una conferencia que tenía que dar en Florida. Mi amiga «Ruth», una ajetreada jueza de asuntos familiares, decidió cambiar los papeles y actuar como si fuera ella la que estuviera comprando. Me sentó en una silla, me trajo un vaso de agua y empezó a buscar eficazmente por la tienda. Escogió una serie de trajes que pensó que me sentarían bien. Yo soy una compradora fugaz que rara vez pasa más de unos pocos minutos haciendo lo que para mí es una tarea nociva, de modo que eso fue una experiencia nueva.

Ruth me preguntó: «¿Qué te falta en tu guardarropa? Vamos a escoger cosas que complementen lo que tienes, de modo que las puedas combinar con el resto. Te será más fácil hacer las maletas cuando te vayas de viaje. Ya estás bastante ocupada como para encima tener que preocuparte de lo que te tienes que llevar».

Tenía razón, pero ¿quién sabía lo que yo tenía? Mi armario era una jungla. Admito que no importaba lo que comprara, siempre parecía que no tenía nada que ponerme. Siempre había algo que desentonaba un poco. Ruth se acarició la barbilla y asintió con sabiduría. La jueza de la ropa iba a dar un serio veredicto. Tristemente opinó que el culpable era mi guardarropa y que no tenía remedio. Cuando se le pasó el *shock*, escogimos algunas piezas básicas que se pudieran combinar de muchas formas. Mi intención era ir corriendo a casa y meterlas en el armario con el resto de sus difuntos parientes. Si me apoyaba lo suficiente como para poder cerrar la puerta, seguro que cabrían.

«Bien —dijo Ruth—, ahora hemos de subir a la montaña y hacer limpieza de tu ropa». Con todo lo que tenía que hacer, esto suponía un considerable esfuerzo en tiempo y atención. Hizo que se me saltaran las lágrimas. Pero pronto lágrimas de gratitud sustituirían a las de agotamiento. Ella fue al grano.

Ruth era una eficaz e implacable organizadora. Vaciamos todo el armario y luego lo limpiamos y refrescamos quemando salvia, planta que utilizan muchas tribus de indios americanos para renovar la energía. Luego hizo que me probara todo lo que tenía y en infinidad de combinaciones. «No tiene sentido tener algo en el armario —me dijo— a menos que sepas con qué combinarlo y cómo complementarlo; de lo contrario malgastas el tiempo y el dinero». Di un respingo, pensando en cuánto me había gastado en ropa que había comprado sin pensar, que no me quedaba bien y que apenas me había puesto. Debido a mi sentimiento de culpabilidad intenté guardar estas prendas, pero Ruth me las sacó de la mano, diciéndome: «He venido aquí para hacer de testigo».

El montón de ropa para dar creció hasta convertirse en una pequeña colina. ¡Ir de compras fue una buena idea!

Luego se puso a revisar los cinturones y los pañuelos para el cuello, los paraguas y los bolsos, los zapatos e incluso los calcetines. Ninguna prenda de ropa interior estaba a salvo en su presencia. Se había transformado en una temible y devoradora diosa de la limpieza y la organización. Cada rincón, cajón y caja de la habitación fue vaciado, limpiado y purificado con salvia. Luego le tocó el turno al cuarto de baño. Para entonces, yo apenas me tenía en pie. Ni siquiera los frascos de laca de uñas se escaparon de su escrutinio. Por fin, todo tubo de pasta de dientes y toda caja de seda dental habían encontrado su lugar.

Ruth tenía razón. Ahora, cuando hago las maletas unas cuatro o cinco veces al mes, sé exactamente qué poner en ellas. Vestirme es mucho más fácil y tengo mucho mejor aspecto. Puesto que en el armario queda muy poco, al igual que en los cajones, es fácil escoger la ropa y crear conjuntos combinándolos y procurando que hagan juego, en lugar de comprar más cosas. Pero, en un plano más profundo, el ritual de limpieza formaba parte del proceso de eliminar la energía estancada de mi vida, y de crear espacio para que entrase algo nuevo.

Ruth sabía que el año anterior mi creatividad había menguado y que había perdido parte de mi concentración y visión. Me sugirió que me sentara dentro de mi armario limpio y vacío y que pensara sobre cuál era mi propósito en la vida. Crear un espacio vacío y luego afirmar todo lo nuevo que iba a fluir era como una oración. Sé que su táctica puede resultar peculiar, pero dio un resultado inmediato. A los pocos días de haber hecho la limpieza, se materializó la oportunidad de crear un programa de televisión para que mi mensaje llegara a una audiencia más amplia. Al deshacerme de lo viejo, había dejado sitio para que entrara lo nuevo.

El ritual de la limpieza del armario y los cajones cebó la bomba para promover una campaña antidesorden y de

renovación aún mayor. En los meses siguientes, inspeccioné sistemáticamente todas las habitaciones de la casa, remodelando algunas de ellas en el proceso. Ahora, la gran campaña está en su fase final. La casa está bien organizada, hay sitio y es un placer estar en ella. Todas las chucherías inútiles o se han instalado en otras casas o se están descomponiendo en un vertedero. La reorganización ha supuesto un proyecto excitante y energético. ¿Y quién sabe qué sorprendentes oportunidades aparecerán a raíz de ello?

Uno de mis antiguos profesores de psicología consideraba que el estado en que se encontraban tus cajones era un claro reflejo del estado de tu inconsciente. Creo que tenía razón. A medida que limpiaba y organizaba mi casa, se produjo un proceso psicológico que estaba inconcluso. Tuve la oportunidad de revisar algunas de mis relaciones y mejorarlas. Tu espacio exterior es un reflejo de tu espacio interior, de modo que si quieres más paz interna, dedica un tiempo a crear paz externa.

Esta semana, empieza a limpiar la energía estancada revisando tus armarios y cajones. Extiende toda tu ropa de modo que puedas ver lo que tienes y luego pruébatela toda. Esta es la única forma de hacer las paces con lo que se ha estado ocultando allí. Si hay alguna prenda que no has llevado en un año (que no sea el traje de novia o ropa de luto, que se guardan para ocasiones especiales), dásela a un amigo o dónala a una entidad benéfica. Mientras ordenas y seleccionas tu ropa, piensa en el hecho de que estás moviendo la energía estancada de tu vida. Deja que tu limpieza sea una afirmación de nuevas ideas y posibilidades. Puede ser el comienzo de algo nuevo.

CUARTA PARTE

Estrategias para controlar tu mente

29. Convierte a la mente en tu aliada en lugar de que sea tu enemiga

Puedes cambiar tus costumbres y aprender a controlar tu tiempo, pero sin saber cómo manejar tu mente, la paz interior es imposible. Incluso cuando estás sentado en una confortable sala de estar, rodeado de tus seres queridos e intentando relajarte, tu mente es capaz de montarse películas altamente estresantes. Es fácil que puedas crearlas varias veces al día, quizá sin siquiera darte cuenta de ello. La clave para hacer de tu mente tu aliada en lugar de tu enemiga es ser consciente de cómo creas y diriges tu propia función de lo absurdo. Entonces puedes escoger dirigir una película diferente. Ser consciente y elegir son las claves para la paz mental.

A continuación describo cómo se produce la película mental estresante más corriente. Me dirigía a dar un taller de fin de semana en un acogedor centro para conferencias al norte del estado de Nueva York. Acababa de nevar, los árboles estaban doblados por la nieve y una suave brisa ayudaba a que se sacudieran su helada ofrenda. Los rayos del sol hacían brillar los copos de nieve y toda esa belleza hacía que el mundo fuera mágico. Estaba viviendo el momento, sintiendo el espacio y el presente. Mi cuerpo estaba relajado y cómodo. Luego tuve algunos pensamientos angustiosos y de aflicción: «¡Qué maravilloso día para esquiar! Me fui a Colorado para pasar más tiempo en contacto con la naturaleza. Todo el mundo está en casa,

probablemente disfrutando de la nieve, y yo, aquí de camino para dar un seminario de fin de semana dentro de un local. ¡Qué desgraciada soy! ¡Estoy tan ocupada!».

En un momento había tenido paz, me sentía abierta y presente, disfrutando profundamente de la vida; al momento siguiente me sentía miserable, de mal humor y estresada. Nada había cambiado salvo mis pensamientos, pero así es como vivimos la mayor parte de nuestra vida. La mayoría de las veces, el sufrimiento y el ajetreo que sentimos poco tiene que ver con la realidad de la situación. Es el resultado directo de nuestro pensamiento.

Buda contaba una analogía estupenda. Decía que cada uno de nosotros tiene una dosis de sufrimiento, como si fuera una taza de sal. Si optas por disolverla en un pequeño bol, el agua será imbebible. Pero si la disuelves en un lago, el agua seguirá siendo dulce. La mente —y el modo en que te enfrentas a tus pensamientos— equivale al bol o al lago.

La vida está llena de sufrimiento real. Dios nos libre de que nosotros o un ser querido caigamos seriamente enfermos, de que muera un niño, de que se hunda nuestro negocio, de que nuestro divorcio divida a la familia o de que nos traicione una persona en la que confiamos. Estas cosas suceden porque forman parte de la vida. A medida que te haces mayor, te das cuenta de que no existe un mágico amuleto o una fórmula para evitar el sufrimiento. Las cosas malas suceden de forma rutinaria a gente buena. El sufrimiento forma parte de la condición humana. Desearíamos que no fuera así. Hay muchos libros que tratan de la esperanza, que dan consejos sobre cómo pensar, comer, orar y comportarse para evitar el sufrimiento, pero éste vendrá de todos modos, a pesar de todos nuestros esfuerzos. Lo único que realmente puedes controlar es el modo en que respondes a los retos inherentes a la vida.

Sin embargo, existen dos tipos de sufrimiento: el obligatorio y el opcional. En mi viaje a través del paisaje nevado, no existía ninguna causa externa para sufrir. Todo estaba en mi mente. Esto me hizo recordar que la definición original de la palabra «yoga» nada tiene que ver con unos ejercicios de estiramiento. Significa aprender a controlar la mente y a aquietar los pensamientos aflictivos que crea el sufrimiento. Aprender esto es la más difícil de todas las disciplinas, dicen los antiguos sabios. Caminar sobre el agua, según ellos, es mucho más fácil.

Controlar el pensamiento puede que no sea fácil, pero si quieres una paz duradera, vale la pena practicar. Tal como una vez dijo Pogo: «Hemos conocido al enemigo y éste es nosotros mismos». Requiere un considerable esfuerzo vencer al enemigo interno, pero puedes hacerlo como parte de tu rutina diaria. Utilizar bien tus pensamientos no exige más tiempo que dejar que te vuelvan loco. Las habilidades básicas y las opciones están a nuestro alcance en cada situación, a cada hora del día y de la noche.

Por ejemplo, para frenar a mi mente con el fin de que no crease sufrimiento sobre su preferencia de ir a esquiar, tuve que observar lo que estaba haciendo. Eso es tomar conciencia. «¡Oh, vaya, me lo he perdido! Soy desgraciada». El pensamiento de esquiar inició el proceso de absorción o de atracción de otros pensamientos sobre lo ocupada que estaba. El paso siguiente en la práctica de las artes marciales mentales fue cambiar mi forma de pensar.

Los psicólogos cognitivos modernos sugieren que internamente gritemos: «¡Para!», y que luego iniciemos una línea de pensamiento más productiva. En el ejemplo del esquí, podía haber conducido mi mente hacia pensamientos más positivos: «El fin de semana que viene iré a esquiar con mi familia. Me alegro de haber recordado cuánto nos gusta practicar este deporte. Hoy voy a disfrutar de mi trabajo».

Estas correcciones mentales se denominan *afirmaciones*. A mí me gusta considerarlas pausas para el punto de vista contrario. Todo esto puede parecer muy sencillo, pero no lo es. Si lo fuera, todos seríamos yoguis.

Esta semana dedícate a observar tus pensamientos y a desarrollar el hábito de ser consciente de ellos. Sé testigo de tus pensamientos reconociendo que en realidad no son tuyos, que no son más que una película mental y que tienes la opción de cambiar de historia. Intenta decir mentalmente: «¡Para!», cuando te sientas tenso y angustiado por una obsesión improductiva. Luego sustitúyela por una línea de pensamiento que pueda ser tu aliada para experimentar paz interior.

30. Exagera lo negativo

¿Recuerdas la canción «Enfatiza lo positivo, elimina lo negativo»? ¡Eso es fácil de decir! Aunque ser consciente de tus pensamientos y ejercer tu autoridad para elegir otros pueda ser útil, a veces la estrategia de acentuar lo negativo crea semejante parodia de la situación que te puede ayudar a cambiar tu actitud mental todavía más deprisa.

Los filmes de Woody Allen son divertidos porque él comprende las películas de la mente. Escuchar los soliloquios de sus personajes y ser testigo de sus maquinaciones mentales es divertido porque es muy humano. Todos lo hacemos. Uno de sus personajes puede que tenga un simple dolor de cabeza y de pronto empieza a imaginar que está en un hospital con un tumor cerebral terminal. El psicólogo Albert Ellis lo llama *terribilizar*. Es una gran palabra. Tiene mucha fuerza porque es una descripción perfecta de la preocupación obsesiva. Siempre que creamos una situación mentalmente hasta el punto que llegamos a la peor conclusión imaginable, estamos «terribilizando».

Cuando recibí el contrato para este libro, sólo tenía dos meses para escribirlo en medio de varios viajes de trabajo. ¿Cómo iba a hacerlo? Ya estaba muy ocupada y el trabajo diario de oficina iba a aumentar. Además, las vacaciones del día de Acción de Gracias, Navidad y Año Nuevo estaban de por medio. La mayor parte de nuestra fusionada familia, que consistía en seis hijos mayores, tenía pensado venir a visitarnos. Empecé a «terribilizar». ¿Cómo encontraría

tiempo para escribir? No podía perderme estar con mis hijos y además ellos pensarían que no eran importantes. Empecé a crear la fantasía de que era una hipócrita, una de esas personas que aman a todos en general, pero a nadie en particular. ¿Cómo podía escribir sobre paz interior para gente ocupada cuando yo misma era un caos?

Me senté delante del ordenador para escribir en ese elevado estado de conciencia. Maravilla de las maravillas, tras todo un día, no se me había ocurrido nada salvo tonterías. Eso me asustó todavía más. Según parecía, mis fantasías respecto a no ser capaz de escribir el libro eran ciertas. De modo que empecé a exagerar lo negativo. «Nunca podré escribir este libro. Tendré que devolver el adelanto y luego el banco me quitará la casa. Acabaremos todos en la calle y ¡todo porque vienen mis hijos!». Tengo la capacidad de crear comedias bastante buenas y pronto me empecé a reír con tal fuerza que acabé por relajarme. En ese momento pude reconocer lo que mi buena amiga Janet me había dicho. Me había hecho observar que siempre escribo mejor cuando estoy bajo presión, puesto que soy del tipo de personas que se desviven por cumplir con una fecha.

«Si tuvieras todo un año para escribir este libro —me recordó—, lo empezarías el mes antes del vencimiento». Estaba angustiándome por nada. En realidad me gustaba trabajar así. Podía escribir por la mañana y pasar el resto del día con mis hijos cuando llegaran. Me relajé, me senté e inmediatamente empecé a gozar del proceso creativo.

La clave de exagerar lo negativo es que el humor contrarresta los efectos físicos del estrés y el pánico que acompañan a la preocupación obsesiva. El cuerpo no puede reconocer la diferencia entre lo que imaginas y la realidad. «Terribilizar» es como ver una película de terror. Te late el corazón, la respiración se vuelve superficial y entrecortada, los músculos se ponen tensos y estás hiperalerta. Estás

dispuesto a luchar por tu vida. Una vez en ese estado, puede ser difícil controlarte sin una buena dosis de risa para calmarte.

No tienes que enfrentarte a una fecha límite para entregar un libro ni a ninguna otra circunstancia inusual para quedarte atrapado en ese proceso de «terribilizar». Probablemente lo haces todos los días. Quizá te estás tomando el café de la mañana cuando de pronto piensas: «Estoy tan liado. Todavía he de contestar las llamadas de ayer. Seguro que habrá diez nuevos mensajes en el contestador y veinte mensajes en el correo electrónico. Luego tengo que escribir sin falta dos informes. ¡Qué maravilloso día! Me gustaría ir a dar un paseo, pero tengo demasiadas cosas que hacer. ¿Cómo se ha llegado a descontrolar todo tanto? Más me valdría hacer las maletas y marcharme a una cabaña en el bosque». Ahora que tu pensamiento ha creado estrés, tensión física y un desastre en los neurotransmisores, todavía tienes que hacer tu lista de tareas pendientes, pero con un cuerpo que ha sido castigado por los procesos químicos orgánicos.

Esta semana, cuando observes tu preocupación obsesiva, etiquétala: «¡Estoy terribilizando!». Intenta exagerar la película como si fueras Woody Allen hasta que veas lo divertido que eres. «Estoy tan ocupado. Nadie en toda la historia de este mundo ha estado tan ocupado. Tengo que contestar más llamadas que el presidente. Podría gobernar tres países y todavía no he desayunado». Esto te ayudará a frenar la respuesta del estrés y a volver a un relativo estado de paz mental.

31. Ten en cuenta las pes y las ces para ser optimista

Algunas personas «terribilizan» más que otras. Las que fantasean pensando en resultados satisfactorios es más probable que sean optimistas. Cuando la tendencia es a pensar lo peor, probablemente sean pesimistas. Mi madre se encontraba entre estas últimas. Se quejaba de todo y veía el mundo como una amenaza. Había un número infinito de desastres que estaban a punto de suceder. Mi hermano Alan, diez años mayor que yo, recuerda haber ido a la escuela con una bolsa de alcanfor alrededor del cuello para protegerse de los gérmenes. Según parece, también le protegía de los amigos. Nuestra pequeña familia vivía en la tierra del Lysol, [11] al este de la tierra del hambre, que es donde mi madre esperaba que fuéramos cuando nos castigara otra Depresión.

Dada la historia de mi familia, no es de extrañar que haya tenido que luchar contra el pesimismo en mi vida. En realidad nunca desaparece por completo, al igual que el deseo de beber de un alcohólico rehabilitado sigue anidando en su interior. Todos los días, de todas las maneras posibles, he de mantener mi actitud de pesimista rehabilitada. Esto significa que he de estar pendiente de lo que el psicólogo Martin Seligman, autor de *Learned Optimism*, llama «las tres pes», que hacen referencia a lo que los pesimistas alegan para justificar su opinión de que las cosas van a ir mal.

Pondré un ejemplo. Cuando mis tres hijos eran pequeños, les llevé a dar una vuelta en nuestra nueva lancha motora. Vivíamos en Massachusetts, cerca de un río que está afectado por las mareas, y yo no sabía nada de navegación. Los grandes toneles rojos y verdes que flotaban en la zona de corriente rápida eran un misterio para mí. Pues bien, tras un día lúdico en el Atlántico, nos dirigimos río arriba hacia nuestro embarcadero y de repente embarrancamos. En ese momento comprendimos que los toneles indicaban la zona navegable y te protegían de los bancos de arena y de las serpientes marinas.

Estaba oscureciendo y empezaba a hacer frío. Si fueras la madre responsable de esa salida, ¿qué pensarías? No sólo empecé a «terribilizar», sino también a culparme por la catástrofe. Tendríamos que esperar doce horas más (toda la noche) para que la marea volviera a subir y pudiéramos salir de allí. Nos quedaríamos helados. Imaginé que mis hijos morirían de hipotermia, todo por culpa de una madre inconsciente. ¿Cómo pude salir a navegar cuando no sabía qué indicaban los barriles? Sólo una mala madre podía hacer eso. ¡Y por si fuera poco me había perdido las dos últimas reuniones de la asociación de padres! A las madres trabajadoras hay para matarlas. Si los niños sobrevivían, probablemente les quedaría alguna secuela de todos modos. Todo era culpa mía. ¡Me sentía como un miserable gusano!

Entretanto, mi hijo Justin estaba encantado. Miré a mi alrededor con la esperanza de ver al práctico del puerto con un remolcador. Lo único que vi fue a un jovencito de catorce años totalmente mentalizado y entusiasmado ante la idea de rescatar a su familia, lo cual iba a ser el momento cumbre de su corta vida. Estaba fluyendo, centrado en esa parte de sí mismo que mantenía una relación armoniosa con los barcos, las mareas, las pistas y el saber popular sobre navegación. Justin nos ordenó que saliéramos de la lancha y

echáramos el ancla, y simplemente nos lanzó al agua. Sobrevivimos con los muslos mojados sin padecer ninguna lesión permanente.

Cuando reflexioné sobre por qué habíamos embarrancado, me di cuenta de que era un perfecto ejemplo de las tres pes. En primer lugar, me lo tomé como algo *personal* y me culpé por ello. En segundo lugar, vi mi mala actuación como madre no como algo limitado a esa circunstancia, sino como algo *penetrante*, en el sentido de que lo invade todo. En tercer lugar, consideré que mi incompetencia era *permanente*, la historia de mi vida.

Justin se explicó la situación a sí mismo de una manera totalmente distinta. La suya era una historia de maestría. Mientras que yo veía la situación como una amenaza, él la veía como una *contienda* o reto. Yo me sentía indefensa; él lleno de fuerza y con el *control* de la situación. Mientras yo me echaba las culpas por no saber lo que significaban los barriles, él tenía un *compromiso* con una visión mucho más amplia. Su compromiso o principio guía es que la vida es un aprendizaje.

La actitud de Justin respecto al incidente de la lancha se puede resumir en las tres ces: contienda, control y compromiso. Según la psicóloga Suzanne Ouellette, ésta es la actitud de las personas firmemente optimistas.

Como pesimista en rehabilitación, tengo que ser consciente de mi tendencia a poner las pes en mi vida e intentar ponerle las ces. (Lo siento, pero esto te ayudará a recordar la lección). Una de las formas en que lo consigo es pidiendo la ayuda de un mentor interior. Conozco a varias almas fuertes: Justin, mi hermano Alan y mi amiga Janet son mis principales ejemplos. Cuando me enfrento a una situación que me hace regresar al pesimismo, pienso: «¿Qué harían Justin, Alan o Janet en esta situación?». Es una gran ayuda. Te das cuenta de que tus pensamientos no son más

que eso, pensamientos, que no son reales. Puedes cambiar tu visión y convertir una situación difícil en un reto excitante y fortalecedor.

¿Cuál es tu actitud cuando las cosas no suceden como te gustaría? ¿Eres optimista o pesimista? Lee este apartado a un amigo y comparad opiniones. Esta semana, observa detenidamente la explicación que das a las cosas malas, incluso a las más pequeñas. ¿Pusiste en acción las tres pes o las tres ces? Si tiendes al pesimismo, intenta adoptar un mentor interno que pueda ser tu poderoso aliado para conservar la paz y el control en un mundo ajetreado. Si tu amigo está dispuesto a colaborar, idead un plan para comunicaros vuestros progresos. Es mucho más fácil hacer cambios cuando se tiene el apoyo de alguien que se preocupa por ti.

32. Vuelve a contextualizar el problema

Incluso cuando no puedes cambiar una situación, lo que sí puedes cambiar es tu marco de referencia mental. ¿Es una pesadilla tu desenfrenada vida cotidiana o es una prueba de que tu negocio anda bien? ¿Es tu asertivo hijo de dos años un monstruo en potencia o es que piensa por sí mismo? Ver las cosas desde una perspectiva diferente y más flexible es una gran herramienta para llevar en tu bolsa de recursos mentales.

Una vez visité una hermosa iglesia en el sur de California. El ministro era tan sabio y carismático que cada domingo asistían a los servicios varios miles de personas. Había tres servicios para poder acoger a todos los asistentes. En el último servicio se quedaron cortos de sillas y los acomodadores intentaron sentar a las personas en los pocos sitios restantes. Unos minutos después de la hora en que se suponía que había de comenzar el oficio, todavía continuaba el movimiento. La congregación empezó a sentirse incómoda. Uno de los acomodadores se subió al púlpito y dijo por el micrófono: «¿No es maravilloso que haya venido tanta gente esta mañana? Si os molesta empezar unos minutos más tarde, os invitamos cordialmente a cambiar vuestra actitud mental». El público se rió y se relajó. Empezaron a darse cuenta de lo maravilloso que era que hubieran asistido tantas personas.

Cada nuevo día nos presenta oportunidades para cambiar el marco de referencia a través del cual vemos las cosas.

¿Hay un embotellamiento tan enojoso que necesitas tocar el claxon y soltar tacos o puede ser un momento para relajarte, respirar y escuchar un CD? ¿Es la suciedad que hay en el vestíbulo una razón para quejarse o sólo forma parte del hecho de tener un perro con grandes patas fangosas al que adoras?

Además de los múltiples pequeños marcos de referencia, también están los de mayor calibre que te acompañan a lo largo de tu vida. Una persona elige estar enfadada hasta el día en que se muere porque su madre trabajadora pocas veces preparaba la cena para su familia. Otra atribuye su afición a cocinar justo a las mismas circunstancias.

La mayoría de las personas tenemos unos cuantos problemas crónicos que una nueva contextualización podría cambiar. Pongamos el peso como ejemplo. Probablemente conozcas a algunas personas que se han pasado la mayor parte de su vida de adultas haciendo dieta y a pesar de todo siguen acumulando kilos. Esto es lo que hace tan popular cada nueva dieta que sale. En lo más profundo de nuestros pequeños y hambrientos corazones, todos sabemos que la única forma de perder peso y no recuperarlo es ingerir menos calorías y hacer más ejercicio. Pero si comer saludablemente siempre te hace sentir que te falta algo, es muy probable que fracases y te des grandes atracones. De modo que el ciclo de la dieta continuará a menos que pienses en la comida de un modo totalmente distinto.

Volver a contextualizar un problema puede hacerte cambiar radicalmente de forma de pensar y de conducta. El pensamiento: «Mejor que no me coma estas patatas fritas porque irán directamente a mis muslos», te hace ver la comida como un problema. Uno de los pequeños placeres de la vida se convierte en un sufrimiento. De modo que en lugar de pensar en lo que no deberías comer para no engordar, puedes cambiar tu marco de referencia y pensar

en todas las cosas buenas que sí puedes ingerir para seguir estando delgada o delgado.

Yo hago un juego con las tres raciones que como al día de fruta y verdura. Pienso en ellas como los seis Freggies.[12] Siempre que me coma los seis, puedo tomarme todo lo que me apetezca. Para comerme todas esas cosas buenas, he de elegir conscientemente. Cereales en un gran bol mezclados con frutos del bosque frescos vale por dos Freggies, mientras que huevos con beicon no puntúa nada. Un plátano o una manzana a media mañana hace que la suma sean tres. Una ensalada, una sopa o un rehogado con muchas verduras para el almuerzo puede sumar hasta cinco. Un puñado de zanahorias enanas por la tarde suma seis. Entonces, ya me puedo comer una pizza para cenar con la conciencia tranquila. Si vuelves a contextualizar la comida de esta manera, puedes perder peso a la vez que estás optando por alimentos más saludables.

Esta semana piensa en al menos un problema que te ocasione estrés crónico. Reflexiona sobre cómo podrías contextualizarlo de nuevo. Quizá sea una bendición no haber tenido noticias de tus hijos mayores en varias semanas. Si estuvieran en la cárcel, probablemente ya te habrían llamado. Y piensa sólo en las ventajas de conducir un coche que está para el desguace. Te ahorras mucho en el seguro si lo comparas con un coche nuevo y no tienes que preocuparte si le das un golpe al guardabarros y se queda abollado. Eso no hará más que añadirle encanto.

33. Pregúntate: «¿Todavía me estoy divirtiendo?»

Una de mis mejores amigas fue la brillante humorista, comentarista social y Erma Bombeck[13] del estrés, Loretta LaRoche. Sus programas en la televisión pública, libros y charlas han ayudado a millones de personas a levantar su ánimo y a verse de una forma más divertida. Yo la llamo «Su Santidad, la lama Alegría». Como ella dice: «La vida es un chiste y tú formas parte de él».

En su irreverente libro sobre los absurdos de la vida moderna, *Life is Not a Stress Rehearsal*, Loretta introduce una serie de hipotéticas lápidas funerarias. Ella sugiere que pienses en uno de tus días típicos. ¿Qué pondrías en tu lápida? ¿«Consiguió hacerlo todo y aun así se murió»?

Cuando éramos pequeños, divertirnos y vivir el momento era fácil. Sonreíamos y nos reíamos mucho. La tontería estaba presente en todo. Éramos creativos y pensábamos que estábamos fuera de las convenciones porque nos negábamos a aceptarlas. Pero como adultos, tenemos responsabilidades. Empezamos a deformar las cosas y pensamos: «Cuando termine mis tareas, entonces quizá pueda divertirme». Pero cuando las terminamos, es hora de irnos a dormir, estamos demasiado cansados o medio muertos.

Resulta raro decirlo, pero la sociedad recompensa la hosquedad y la falta de sentido del humor. Cuanto más ocupados y miserables somos, más importantes debemos de ser. Una vez tuve una paciente que vino a nuestra clínica

cuerpo-mente porque tenía infecciones de orina crónicas. La razón era muy sencilla. Tenía un puesto de directora en una prometedora firma biotecnológica. Muy orgullosa me dijo que deliberadamente había dejado de tomar líquido en el trabajo para estar deshidratada. Así no malgastaría el tiempo orinando. Se suponía que esto lo hacía para demostrar a sus empleados que era seria y responsable y que estaba preocupada por los negocios, y era una manera de decirles que ellos tenían que hacer lo mismo.

Afortunadamente, se produjo una sincronicidad. El día antes de que viniera a verme la ejecutiva deshidratada, algún bromista había fotocopiado un anuncio de aspecto muy oficial y puesto uno en la casilla de correo de cada uno de los empleados de mi departamento. El memorándum se titulaba: «Normas del departamento para ir al servicio». El documento incluía instrucciones detalladas para pedir permiso a tu supervisor, limitar tus visitas al servicio a dos veces al día y utilizar sólo el número autorizado de trozos de papel higiénico. Aunque el memorándum era para partirse de risa, algunos compañeros estresados se lo tomaron en serio. Afortunadamente, mi paciente lo encontró divertido cuando se lo mostré. Nos reímos mucho juntas y pronto dejó atrás los días de infecciones urinarias crónicas.

A fin de autocontrolarse y de controlar a los demás, muchas personas no sólo reprimen su vejiga, sino también su espontaneidad y su alegría. No se acuerdan de cómo divertirse. Una vez formé equipo con dos amigas actrices para dar un taller para mujeres que duraría cinco días. Nuestra idea era organizar un minicampamento de verano donde las mujeres pudieran reír, cantar, bailar, ser creativas y dejar temporalmente a un lado su ajetreada vida. Tras abandonar la idea de que «la vida es muy seria», esperábamos que se marcharan a su casa habiéndose dado permiso para ser más alegres. A medida que iba

transcurriendo la semana, fue maravilloso ver cómo algunas de las mujeres que se volvieron más excéntricas eran juezas, abogadas, administradoras de hospitales y cirujanas. El mensaje fue sorprendente. Puedes ser un adulto muy responsable y seguir disfrutando de la vida. No es necesario sacrificar al niño interior en pro de la productividad.

Tal como Loretta LaRoche siempre recuerda a las personas: «Vas a morir». Este es uno de los hechos de la vida que es totalmente cierto. Y el final suele llegar antes de lo que te gustaría. Aunque sea una perogrullada decir que la vida es un viaje más que un destino, es muy fácil olvidarse de disfrutar de él. Sólo puedes contar con que estás vivo ahora leyendo este capítulo. ¿Por qué no sacarle el mejor partido a tu tiempo?

A finales de la década de 1980, cuando un diagnóstico de sida suponía una sentencia de muerte casi segura, les dije a unos pacientes de esta enfermedad que asistían a un grupo de entrenamiento en habilidades cuerpo-mente que ninguno de nosotros sabía cuándo iba a morir. Aunque aparentemente yo estuviera sana, podía tener un accidente de camino a casa y morir antes que cualquiera de ellos. De hecho, esa misma noche tuve un grave choque frontal. Mi cinturón de seguridad me salvó la vida y casi pierdo la nariz cuando se me quedó aplastada contra el volante. Aunque me costó dos operaciones reparar mi rostro, estoy agradecida por esa experiencia. Reposando en la cama del hospital con la nariz en un cabestrillo, me di cuenta de lo seria que se había vuelto mi vida. Era el momento de recordar la alegría. De modo que dejé mi trabajo e inicié una nueva vida.

Esta semana reflexiona un poco en las divertidas inscripciones de las lápidas de Loretta. ¿Qué diría la tuya si murieras mañana? ¿«Comía brotes de soja y se iba a correr, y aun así se murió»? ¿«Hizo todo lo que ponía en su lista y

se murió muy cabreada»? Dedica unos minutos a escribir otra mejor. Entonces haz todo lo que puedas para vivir de acuerdo con ella.

Yo quiero que la mía diga: «Amó mucho, fue bondadosa e insensata y una amiga en quien podías confiar, sabía jugar e hizo un trabajo razonablemente bueno aunque no devolviera todas las llamadas».

34. Juega a ver quién se queja más

Una de las quejas que los hombres tienen de las mujeres es que nos lamentamos demasiado. Algunos hombres tampoco lo hacen mal. Pero sin importar que seas hombre o mujer, al quejarte puedes comprometer la paz interior de los demás, así como la tuya propia.

Una vez intervine en el programa de televisión *Oprah* como supuesta experta en cómo pueden las personas enfrentarse a enfermedades que ponen su vida en peligro. Fue un placer compartir el escenario con un hombre que padecía una enfermedad neurológica denominada esclerosis lateral amiotrófica o enfermedad de Lou Gehrig. Confinado a una silla de ruedas, había perdido casi toda su movilidad. Puesto que ya no podía respirar, estaba con respiración asistida. Incapaz de poder comer, era alimentado a través de un tubo. Incapaz de hablar, sólo podía mover levemente los labios. Ningún problema, porque su esposa y enfermera le leía los labios. Con su ayuda, por increíble que parezca, se había convertido en un orador motivacional.

Ese hombre suponía una impresionante inspiración que casi imponía. En comparación con su precaria situación, mis quejas habituales respecto a mi falta de tiempo, mis gruesas caderas y los conductores groseros se volvieron totalmente insignificantes. Él tenía todo el derecho a estar deprimido y enfadado y estoy segura de que debió de tener sus momentos. Pero, según sus seres queridos, era realmente un verdadero maestro de la paz. Cuando Oprah le preguntó

cómo mantenía el ánimo, respondió que todos tenemos esa opción. Podemos participar en una competición de lamentos o gozar de un corazón pacífico. Él convirtió en práctica la elección de la paz.

Todos tenemos delante la misma opción, pero los que se lamentan suelen encontrar aliados en el proceso. Pongamos por caso que te estás ocupando de tus propios asuntos y quizás incluso te sientes la mar de bien. Entonces aparece alguien, ya sea en persona o por teléfono, que parece muy solidario. Quiere que participes en una competición de lamentaciones. La maniobra inicial puede ser algo parecido a esto: «Tienes un aspecto (o se te oye) muy cansado. Haces demasiado por los demás. ¿Te encuentras bien?».

La respuesta esperada es que des un gran suspiro y cites todas las cosas que te agotan, todas las personas que necesitan tu ayuda, todos los ingratos que no han reconocido tus esfuerzos y tu verdadero valor y todas las cosas que deberías estar haciendo. Entonces la otra persona intenta superarte.

«¿Crees que estás ocupado? Tuve que viajar a Madagascar para una comida de negocios y luego regresar a tiempo para la fiesta con los lobatos de los *boy scouts* a los que mi hijo pertenece. Yo soy la madre de los lobatos y tuve que hacer bizcocho de chocolate. Puesto que el suelo de la cocina estaba rallado por el nuevo perrito del que nadie se ocupa sino yo, tuve que encerarlo antes de que los padres trajeran a sus hijos. Luego mi marido resbaló cuando estaba llenando un vaso de agua para llevárselo al dormitorio. Le tuve que llevar de urgencias al hospital mientras se retorcía de dolor. Puesto que tenía delante a cuatro personas con heridas de bala, tardaron horas en suturarle la pierna y recomponer su fractura múltiple. No me acosté hasta las tres de la madrugada y luego tuve que ir a trabajar para asistir a una reunión a primera hora de la mañana».

En un momento, las dos podéis crear tanta miseria que un cantante de *blues* se sentiría orgulloso. ¿Recuerdas la divertida y triste canción de Linda Ronstadt «Poor, Poor Pitiful Me» [Pobre, pobrecita de mí]? Me gusta cantarla cuando estoy desanimada porque la parodia es tan evidente que me devuelve al estado mental adecuado. La pregunta es: ¿por qué personas perfectamente sanas insisten en hacer de la competición de lamentos un deporte serio? Es evidente que el juego puede hacer que te sientas mejor a corto plazo porque te ofrece el apoyo de otras personas que también se sienten miserables, y a la miseria le encanta la miseria. Es una estrategia para enfrentarse a algo.

Las quejas mutuas son una forma de lo que los psicólogos llaman *enfrentamiento regresivo*. Cuando te quejas, estás retrocediendo en el tiempo, actuando como un niño indefenso en lugar de hacerlo como un adulto que se intenta realizar a sí mismo. La otra persona que también se lamenta te está apoyando en tu regresión, en lugar de incitarte a ser más consciente y crecer. El apoyo social saludable promueve una estrategia auténtica que te reta a encontrar un mayor sentido a la vida y descubrir sus oportunidades. Te exhorta a ser consciente y a tener buen humor y te ayuda a desarrollar nuevas estrategias, a la vez que utilizas las que ya te han funcionado otras veces.

La excéntrica y sabia Loretta LaRoche sugiere que cuando quieras quejarte, te encuentres con un amigo y lo hagas bien. Cada uno tiene dos minutos para sacar todo el descontento de su corazón sin interrupción. Si lo hacéis bien, los dos sacaréis todo lo que lleváis dentro, creando una parodia de la competición de lamentos sin tomársela en serio. Si tenéis tiempo, cada uno puede volver a hablar para enumerar todas las cosas por las que os sentís agradecidos. Esto os dejará en un estado mental mucho más saludable.

Esta semana examina con atención tu enfrentamiento regresivo. Puedes rechazar fácilmente invitaciones a quejarte mencionando todo lo que haces bien. Estar ocupado puede ser una bendición. Intenta centrarte en lo positivo siempre que te surja el deseo de quejarte. Si necesitas desahogarte, pon los brazos en jarras, colócate delante de un espejo y empieza a quejarte con todas tus fuerzas. Divertido, ¿no te parece?

35. Cultiva la gratitud

La actitud de la gratitud es la culminación de todas las estrategias para la paz interior. Cuando aprendas a controlar tu mente, a cuidar de ti mismo y de los demás, a relacionarte con el prójimo con compasión y bondad y a desarrollar una atención plena en la vida, la gratitud surgirá espontáneamente. Entretanto, puedes practicarla. Un pequeño encontronazo con un gran pastor alemán me ayudó en esta labor.

En un claro día de invierno decidí ir a dar un paseo por el pequeño pueblo de Colorado donde vivo. El cielo tenía un peculiar tono azul para las cumbres más altas de las Rocosas. El temprano sol de marzo parecía una lluvia de oro a través de las ramas de las altas píceas, creando formas luminosas danzantes en los delicados cristales de la nieve recién caída. Los picos de las montañas se elevaban majestuosos formando capas esculpidas de púrpuras, verdes y grises, perforando las nubes que flotaban como una neblina de cuento de hadas sobre los valles encantados.

Andando resueltamente por la carretera, estaba pensando en todo menos en esa extraordinaria belleza. Intentando relajarme antes de conducir para dirigirme a que me hicieran una biopsia de mama en el hospital de la región, estaba revisando el menú de las nefastas posibilidades médicas que podían materializarse. Mientras mi mente incurría en los trillados patrones de la «terribilización», ésta se iba acelerando. No sólo mi cuerpo podía estar en peligro

mortal, sino que mi vida tampoco iba demasiado bien en otros aspectos. No era solamente que el vaso pareciera medio vacío, sino que además el agua restante parecía estancada. Me sentía exhausta y quemada. ¿Qué clase de vida loca había creado para mí, especialmente cuando se suponía que tenía que ser una especie de modelo para los demás? Culpabilidad, miedo, ira y decepción se unieron a la cacofonía de las voces internas que me acompañaban en mi intento de dar un paseo relajante y consciente.

Fui despertada bruscamente de mi ensueño tóxico por un dolor ardiente en mis miembros inferiores. Totalmente centrada en películas mentales de terror, me había pasado desapercibido el rápido avance de un gran pastor alemán que dio un salto y me mordió irreverentemente en las posaderas. Mi sala de cine privada al momento empezó a proyectar una película protagonizada por mis posaderas desnudas siendo suturadas en la sala de urgencias del Boulder Community Hospital, mientras me inyectaban grandes dosis de toxoide tetánico y la vacuna antirrábica. Sin duda, no me podrían hacer la biopsia y tendría que soportar ese segundo *round* de tortura médica otro día.

Me toqué los pantalones esperando notar una pegajosa masa de sangre. Mi mano estaba limpia. Animada por una repentina esperanza, me metí detrás de unos matorrales y me bajé los pantalones. Aunque un amplio ribete rojo, con la huella de una perfecta hilera de dientes caninos, decoraba mi trasero, la piel estaba intacta. Emití un grito de pura dicha, me subí los pantalones y salí de detrás de los arbustos con un sentimiento de gratitud. Nada de ir a urgencias, ni de vacunas antitetánicas, ni de muerte lenta por rabia. Al final llegué a tiempo para la biopsia. Tuve mucha suerte.

De pronto, toda la escena me pareció histéricamente divertida. El perro se fue transformando: de ser un

aborrecible canalla, pasó a convertirse en un mensajero divino. «¡Despierta, humana estúpida!».

36. Camina con una actitud positiva

Hay muchas formas de ser cada vez más consciente de tu mente y tus sentimientos. Esta estrategia particular puede realizarse especialmente bien durante una actividad que la mayoría hacemos todos los días: caminar. Incluso las personas que van en silla de ruedas pueden relacionar el paseo con una actitud positiva.

Mientras estaba en una conferencia en Florida, redescubrí un librito estupendo sobre meditaciones caminando. Era uno de mis antiguos libros favoritos que había prestado y al que había perdido la pista hacía tiempo. Compré un nuevo ejemplar y salí a la calle para leerlo bajo la sombra de una palmera. «La paz está en cada paso», enseña el gentil monje budista y escritor Thich Nhat Hanh. Aprendí a saborear sus sabias y poéticas palabras y a practicar el paseo lento y atento.

Una niña de unos siete u ocho años se acercaba al vestíbulo mientras yo salía. Iba vestida con unos pantalones de color rosa, una camiseta de Disney World y unos zapatos deportivos blancos con calcetines con volantes, y tenía una sonrisa especialmente radiante. Caminaba elegantemente con las manos escondidas bajo las axilas y movía los brazos como si fueran alitas al compás de una repetitiva cancioncilla que cantaba con entusiasmo: «Anda, anda, anda, andandito voy, anda, anda, anda». La repetía una y otra vez mientras pasaba por la puerta como si fuera una *majorette*.

¿Me lo estaba imaginando o me echó una mirada de complicidad? Allí estaba yo, dispuesta a leer y estudiar para encontrar paz y alegría mientras caminaba. Allí estaba ella, la perfecta lección natural de caminar. Me fui a una zona apartada detrás del hotel e intenté su técnica de caminar y cantar. Pero sentí de todo menos paz. Las normas de conducta cambian notablemente entre los 7 y los 55 años. Esperaba que de un momento a otro los guardas me sacaran de allí.

De modo que me fui a dar un paseo más tranquilo con la intención de observar cómo el caminar refleja nuestros estados de ánimo. Me crucé con varias personas que parecían cansadas, casi exhaustas. Vi a una pareja mayor; ambos estaban tostados por el sol y parecían despreocupados, cogidos de la mano y dando pequeños saltos. Otras personas paseaban felices y alertas, mientras que otras parecían preocupadas. Bastantes parecían tensas y determinadas, como espías en una misión. Algunas eran verdaderos ejemplos de lo que es estar estresado. Sus hombros estaban encogidos hacia arriba y caminaban inclinadas hacia delante, como si adelantar la cabeza les fuera a conducir más deprisa a su destino. Entonces me di cuenta de cómo andaba yo muchas veces. Si el caminar pudiera hablar diría: «¡Apártate de mi camino! Estoy ocupado. Tengo cosas importantes que hacer». Hay formas de caminar más amistosas y pacíficas.

Como la incansable bióloga e investigadora que soy, experimenté con varias formas de caminar. Andar deprimida, arrastrándome, me hizo sentir…, bueno, deprimida. Andar con determinación y la actitud de estar ocupada me despertó ansiedad. Todas las cosas pendientes empezaron a desatarse. ¿Cómo podía pensar en relajarme en vacaciones? Mi intento de dar pasos controlados y respirar lentamente, un estilo de caminar adecuado para el campo que aconseja

Thich Nhat Hanh, llamaba la atención y resultaba falso en la calle de una ciudad. No iba con su ritmo, y al verme reflejada en un escaparate de una tienda, me di cuenta de que daba la impresión de estar drogada. Un paso natural y curioso, caminando pendiente de las señales y los sonidos de la ciudad, fue el más interesante y divertido.

La investigación con actores expertos que pueden adoptar distintas expresiones de un modo desinhibido sin la menor sensación de estar haciendo el ridículo ha demostrado que nuestras expresiones pueden afectar a nuestro estado de ánimo. Eres más feliz si sonríes, y estás más triste si frunces el entrecejo. Tu cuerpo moviliza la respuesta de luchar o huir si tu rostro expresa miedo o ira. Si a la expresión de tu cara le añades la postura corporal y el movimiento, el estado de ánimo cambia de un modo aún más notable. Sabemos que la mente influye en el cuerpo, pero a menudo olvidamos que el cuerpo también influye en la mente.

¿Por qué no hacer del tiempo que pasas caminando cada día una lección de paz y relajación en lugar de una lección de ajetreo y ansiedad? Intenta hacer de ésta la «semana de caminar conscientemente». Experimenta caminar con curiosidad, dicha, sensualidad o paz. Prueba el andar que dice: «Estoy ocupado, apártate de mi camino, soy una persona importante». Sonríe con frialdad como la reina de Inglaterra y camina por la calle con consumada benevolencia. Anda furtivamente como si fueras James Bond tras la pista del malo de la película. Observa cómo te afecta cada forma de caminar. También puedes observar que las personas te responderán de distintas formas a medida que vayas cambiando tu forma de andar. La clave es experimentar paz y ser consciente. Elije una forma positiva de caminar y observa cómo responden tu mente y tu cuerpo.

37. Escucha a tu corazón

Cuando era pequeña mi madre solía decirme: «Si tus amigas se tiraran por la ventana, ¿tú también lo harías?». Esa pregunta me irritaba. Su visión puede que careciera de delicadeza, pero estaba intentando enseñarme una lección importante respecto a la vida: «Aprende a pensar por ti misma y escucha a tu corazón o es fácil que tengas problemas».

A veces escuchar a tu corazón es difícil, especialmente cuando tu grupo de amigos tiene sus opiniones particulares. En nuestro grupo, creemos firmemente que cuando algo ha de pasar fluye de forma armoniosa. Por el contrario, si algo no ha de pasar, surgirán obstáculos para impedirlo.

Cuando mi esposo Kurt y yo nos casamos, todo parecía ir en nuestra contra. Tuvimos que superar varios obstáculos en nuestro camino hacia el altar. El primero estaba relacionado con las invitaciones. Las pusimos en un sobre de papel manila para que no se estropearan de camino a la oficina de correos. En lugar de enviarlas personalmente, entregué el sobre sin cerrar a un empleado de la oficina y le expliqué que en su interior había cartas, cada una con su sobre y su dirección. Esa fue la última vez que las vi. El servicial pero confundido empleado debió de haber cerrado el sobre, que fue enviado a la dirección del remitente, donde permaneció durante meses sin abrir.

Correos prestó otro gran servicio en la conspiración antimatrimonial. Una amiga nos envió flores para decorar

nuestra casa, donde se celebraba la boda. Llegaron el sábado por la tarde. Puesto que el largo paquete era demasiado grande para que entrara en nuestro buzón de correos rural, el empleado que hizo el reparto dejó una nota de aviso para que pasáramos a recogerlo el lunes a la oficina. Desgraciadamente, la boda era el domingo.

¿Qué podía hacer una mujer? Llamé a mi amiga para desahogarme. «No te cases —me dijo ella con evidente desconsuelo—. ¿No ves que es una señal muy clara? ¡Dos señales, de hecho! Es que no tiene que ser. Por favor, pospón la ceremonia».

Mi futuro esposo quedó poco menos que entusiasmado ante su respuesta. Él opinó, utilizando las palabras del gran maestro de la metáfora Sigmund Freud: «A veces un puro es sólo un puro». Y tenía razón. Tuvimos una ceremonia preciosa. Cada uno de nuestros amigos realizó un ritual significativo que ayudó a celebrar y consagrar nuestro matrimonio. Una pareja había llamado al jefe de los indios nanticoke, la tribu de la cual procedían algunos de los antepasados de mi marido, y consiguió una descripción de sus costumbres para celebrar bodas. El ritual prescrito incluía colocar muñeca contra muñeca para sentir el latido de nuestros corazones. Era una gran metáfora de la intimidad que crea el matrimonio. Como ocurre con la mayoría de las parejas, nuestra unión, que ahora hace ya cinco años que dura, ha tenido sus malos momentos, pero estoy contenta de haberle hecho caso a mi corazón y haberme casado con un hombre que me ha ayudado a hacer que se manifestaran mi amor por la vida y mi sentido del humor.

A los pocos meses de nuestra boda, Kurt y yo nos fuimos de vacaciones a una isla de la Columbia Británica, en la parte más remota de la costa oeste de Canadá. Kurt, que lleva sangre de los nativos americanos, quería visitar el

pueblo de los indios klahoos, que habían sido repatriados a sus tierras tribales natales en la isla. A diferencia del Gobierno de los Estados Unidos, que sigue oprimiendo a los nativos americanos y violando tratados, el Gobierno canadiense es más benevolente con los pueblos autóctonos. Les han concedido una ayuda económica para construir una gran canoa que surque el océano, como parte de un programa para restaurar el orgullo de su herencia cultural.

Los cedros de casi mil años, lo suficientemente anchos como para que pasase un coche a través de ellos, creaban una catedral de profundo silencio y luz moteada. Al ir acercándonos, el sonido rítmico del martillo y el cincel nos llevó hasta un claro donde trabajaban dos hombres. El tallista principal era un conocido artista nativo, un hombre sencillo y amable con unas manos fuertes y un corazón tranquilo. Nos mostró el gigantesco tocón de un árbol de seiscientos años que se había talado para hacer la canoa. Fácilmente tendría dos metros y medio de diámetro. Desgraciadamente, el centro estaba podrido y el árbol hueco. La canoa tendría que ser muy estrecha, tallada en menos de la mitad del diámetro del árbol. Nos explicó que éste había sido el primero de los muchos problemas con los que se habían encontrado.

La canoa fue una obra de arte de todos modos, elegante y sencilla, aunque en uno de sus extremos había una gran grieta, que la partía casi por la mitad, y tuvo que ser reparada con trozos de estaca de madera. Los inexpertos taladores de árboles no sólo habían elegido un árbol hueco, sino que también se habían olvidado de hacer un suave lecho de pinaza para amortiguar su caída o bien limpiar la zona donde aterrizaría el gigante. El antiguo cedro había caído atravesado sobre otro tronco y prácticamente se había partido en dos.

Sólo disponían de unas pocas semanas para terminar la canoa y botarla en una fiesta que se había planificado hacía mucho. Todavía les quedaba bastante trabajo y el tallista solamente tenía un aprendiz. Le preguntamos si iba a ir más gente a ayudarle. Movió la cabeza parsimoniosamente con gesto negativo. Varios hombres lo habían intentado, pero sólo uno se había quedado, nos dijo.

«Las cosas no van tan bien en el prístino bosque», pensé con tristeza. Si mi amiga que me había aconsejado posponer la boda estuviera aquí, probablemente también pronosticaría que la canoa no tenía solución. Casi podía oír su voz en mi cabeza: «Cuando las cosas no fluyen, es que no tienen que ser».

Me volví hacia el delgado y fuerte tallista de sonrisa abierta y carácter afable, pensando cuidadosamente cómo elegir las palabras adecuadas. Dudé un poco y al final le dije:

—Has tenido un montón de problemas con este proyecto de la canoa, pero se te ve muy positivo y lleno de esperanza. Me pregunto si es que existe alguna diferencia cultural. Cuando en mi mundo surgen este tipo de problemas, hay personas que ven las dificultades como señales de que el proyecto no tiene que ser. ¿Qué piensas tú?

Sus sabios ojos miraron los míos y sonrió cálidamente, revelando una perfecta hilera de dientes blancos.

—Ah, las dificultades son buenas señales, amiga mía —me respondió—. Buenas señales, sí. Este proyecto tiene muchas bendiciones. Cuanto más grande es el espíritu que está intentado nacer, mayores son los problemas que ha de vencer. Esto le hace más fuerte. Esta canoa es un gran espíritu. Es el renacimiento del orgullo de nuestro clan y de nuestra identidad.

Mientras el tallista hablaba de la canoa, yo pensaba en mi matrimonio. Por un momento, me inundó la felicidad. La

interpretación que hizo el artista de las dificultades fue mucho más positiva que la de mi amiga. Entonces vi la verdad. Tanto si hubiera elegido su explicación como la del tallista, no estaba pensando por mí misma ni escuchando a mi corazón. Le estaba transfiriendo mi poder a otra persona.

Vivimos en un mundo de expertos instantáneos. Predican en los programas de entrevistas y escriben artículos para revistas. Nos dicen qué es lo que hemos de pensar y qué hacer con nuestra vida. «Come esto y adelgazarás y serás feliz. Piensa esto y manifestarás tus sueños en tu vida. Sé buena persona y nunca enfermarás. Sigue las señales y los ángeles te guiarán».

En un mundo alocado como éste, es fácil creer que otra persona tiene las respuestas. A veces así es, pero aun en ese caso, sus respuestas puede que no sean las tuyas. Esta semana recuerda que tú eres la autoridad de tu propia vida. Tendrás más paz si aunque escuches la sabiduría en boca de otras personas, luego tomas aquello que te sirve a ti y dejas el resto. Al final, la paz surgirá de conocerte a ti mismo… y de confiar en ti para tomar decisiones que apoyen la vida y el amor.

38. ¿Qué? ¿Meditar yo?

En calidad de estrategia para controlar la mente, la meditación es como hacer flexiones con los brazos que refuerzan los músculos de la conciencia y la elección. Aunque no es una práctica que muchas personas estén dispuestas a adoptar en la vida, incluso varias semanas de meditación pueden ayudarte a entrenar tu mente y a cambiar actitudes. Si decides seguir con ella, los beneficios para tu cuerpo serán positivos igualmente. Sin embargo, la mayoría de los meditadores habituales están más interesados en el alma. En casi toda tradición religiosa, la meditación es una práctica para lograr la unión divina.

Sin embargo, no es necesario que seas una persona religiosa para meditar. Uno de mis mentores y antiguo colega, un cardiólogo de Harvard, el doctor Herbert Benson, en la década de 1960 descubrió que cualquier actividad mental que aplaque el parloteo mental provoca un cambio fisiológico que conduce a la paz. Él denominó a esto «respuesta de relajación». Es el equilibrio natural del cuerpo ante la reacción de lucha o huida o el estrés. Las investigaciones sobre la respuesta de relajación prueban que, aunque sólo dediques a ello diez minutos al día, te puede ayudar a reforzar tu sistema inmunitario, mejorar la calidad de tu sueño, disminuir tu presión sanguínea, ayudarte a prevenir las arritmias cardíacas, bajar los niveles de la hormona cortisol, que produce el estrés, reducir la

ansiedad y aumentar la felicidad y la paz. Son muchos beneficios por unos pocos minutos de tu tiempo.

Puede que no te consideres un meditador, pero todos lo hemos hecho. Por ejemplo, cuando estás totalmente concentrado en cuadrar tu libro de cuentas, anotando cada gasto y haciendo cálculos, el tiempo parece pasar volando. En lugar de pensar en otras cosas, estás absorto en la tarea. Puede ser una labor relajante a menos que estés preocupado por tus finanzas. Hacer punto produce un efecto similar. El movimiento repetitivo de las agujas y la lana aquieta la mente y permite que tu centro interior, cuya naturaleza es la paz, resplandezca. Quizá sea esta la razón por la que hacer punto se ha convertido en una afición tan popular en nuestro ajetreado mundo.

Pero no te puedes llevar tus agujas de punto o tu libro de cuentas a todas partes. El centro de atención portátil que puede provocarte una respuesta de relajación está en tu mente. Si eres una persona religiosa, puedes utilizar alguna escritura o canto de tu tradición como técnica repetitiva de concentración mental. Un paciente mío, miembro de la iglesia ortodoxa griega, siempre que en la ceremonia se cantaba el *Kyrie Eleison*, un himno de acción de gracias a Jesús, experimentaba una paz profunda. Le sugerí que empezara su meditación cantándolo en voz alta unas cuantas veces, dejando que la paz le inundara, y que luego lo hiciera diez o quince minutos en silencio. Esta práctica sencilla y placentera no sólo le aportaba los beneficios psicológicos de la respuesta de relajación, sino que también constituía una comunión con su Poder Superior.

Llevar la mente a un solo centro de atención se llama «meditación de la concentración». Si de pequeños se nos hubiera enseñado esta habilidad, piensa cuánto más creativos, productivos y tranquilos seríamos ahora. Concentrar la mente no es fácil. Requiere práctica. Pero igual

que aprender a tocar el piano o conducir un coche, pronto se convierte en una segunda naturaleza. ¿Puedes recordar lo difícil que te resultaba mantener el volante recto cuando estabas aprendiendo a conducir? Sin embargo, tras unas pocas semanas, se te hizo más fácil. La clave para aprender a meditar es darse cuenta de que a la mayoría de las personas les cuesta al principio. No entran automáticamente en un estado de beatitud; todavía siguen pensando en asuntos triviales como qué van a tomar para desayunar.

Por ejemplo, puede que optes por concentrarte en la respiración abdominal como técnica de meditación. Quizá te centres en cómo se expande tu abdomen al inspirar y cómo se relaja al espirar. Entonces se produce un pensamiento: «Esto es tan relajante, ¿por qué no lo hago más a menudo?». Un pensamiento conduce a otro: «Estoy tan ocupada y estresada. Realmente necesito hacer esto. Nadie me ayuda en casa. ¿Es que soy la única persona que puede cambiar el rollo de papel higiénico del lavabo?». Pronto empiezas a darle vueltas a las cosas en lugar de meditar. La clave es tomar conciencia de tus pensamientos lo antes posible, y luego, con toda la dulzura que puedas, déjalos ir y regresa a tu técnica repetitiva de concentración mental.

Muchas personas dejan de meditar cuando se dan cuenta de lo agitada que está su mente. Pensamientos como: «No lo hago bien; los demás se relajan enseguida, pero mi mente está muy agitada», te pueden interrumpir en ese momento. No te equivoques, los pensamientos continuarán. Esa es la naturaleza de la mente. La meta de la meditación de la concentración no es dejar que la mente se detenga, sino aprender una poderosa forma de arte marcial mental. Cuando aparezcan los pensamientos (y seguro que lo harán), tienes dos opciones: puedes observarlos y dejarlos ir o seguir pensando. En 10 o 15 minutos, puede que tengas que hacer regresar a la mente una docena de veces a su

concentración inicial. Esto refuerza los músculos mentales que se encargan de liberar las cosas. Tras unas pocas semanas de práctica, verás que te resulta mucho más fácil controlar tu mente durante el día. Te habrás estado entrenando.

Con un poco más de práctica, descubrirás una capa más profunda de la mente que tus pensamientos. Al igual que la superficie del mar puede estar agitada —aunque varios metros más abajo esté en calma—, lo mismo sucede con tu mente. La meditación te enseña a descender a ese nivel de paz. Es otra forma de hallar el ojo del huracán.

Uno de los grandes beneficios de la meditación es el de ser consciente. Si alguien te dijera: «Te daré un penique por cada uno de tus pensamientos», apostaría que no podrías decir en qué habías estado pensando la mitad del tiempo. Estabas de vacaciones en el país de la fantasía, ese estado en el que no estás presente y te saltas la salida de la autopista. Es el conocido estado de ausencia en el que las luces de la casa están encendidas, pero no hay nadie en ella. La meditación aumenta la toma de conciencia, de modo que puedes experimentar más opciones, libertad y placer.

La meditación de la atención vigilante es una tradición en sí misma. A diferencia de la meditación de la concentración, en la que no cesas de devolver a la mente a un único punto de concentración, la meditación de la atención vigilante es una práctica de expandir tu conciencia para observar todo lo que puedas sin juzgarlo. Por ejemplo, si sientes frío, la idea es evitar pensar en ello como bueno o malo, lo cual cambia inmediatamente la experiencia. Sólo observas cómo es esa sensación. Mi meditación de atención vigilante favorita es la de comerme un trozo de tarta de chocolate plenamente concentrada en ello. Puede que te guste probarlo.

Mi colega el doctor Jon Kabat-Zinn, director del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society [Centro para la atención vigilante en la medicina, el cuidado de la salud y la sociedad] de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, hace un ejercicio en el que a los participantes se les dan dos uvas. Se las comen poniendo toda su atención en ello, paladeando su olor, su textura y la sensación de la saliva llenando la boca que hace que su sabor sea extraordinario. La meditación de la atención vigilante puede expandir el mundo e incluso convertir la actividad más simple en una gran aventura. Quizá te guste el libro del doctor Kabat-Zinn sobre la atención vigilante, *Wherever You Go, There You Are*.

Existen tantas formas de meditar como seres humanos. Lo que a una persona le funciona, a otra puede dejarla indiferente. La meditación de la concentración es muy directa y se puede aprender leyéndola en un libro. La meditación de la atención vigilante se aprende mejor con un maestro. Afortunadamente, los programas para la reducción del estrés y la relajación del doctor Kabat-Zinn se pueden encontrar en cientos de hospitales por todo Estados Unidos. Si quieres aprender a meditar o incluso si ya eres un meditador experimentado que quiere probar diferentes técnicas, encontrarás información sobre mis cintas de meditación en mi pagina web, al final del libro. Esta semana dale una oportunidad a la meditación. Si eres un principiante, empieza despacio. Con cinco minutos basta. Si te gusta, puedes aumentar la duración a medida que te sientas capaz de hacerlo. Las investigaciones demuestran que entre 10 y 20 minutos, cuatro o cinco veces a la semana, bastan para crear y mantener los beneficios fisiológicos y psicológicos de la práctica. Recuerda este consejo: «La única definición de una buena meditación es la que tú le has dado». La meta no es experimentar paz

durante la práctica de la sesión. La finalidad es entrenar a la mente para que gradualmente vayas sintiendo más paz, vayas siendo más consciente y puedas elegir en todo momento. Si esos cinco minutos parecen consistir en rescatar tu mente de sus ensueños, entonces alégrate, tienes mucha práctica en las artes marciales mentales.

Al igual que todos los hábitos, la meditación requiere un compromiso. Lo mejor es meditar siempre a la misma hora y en el mismo sitio cada día. Si has creado un lugar adecuado en tu casa para ese fin, medita allí. Una de mis pacientes solía hacerlo en el coche durante la pausa para comer, puesto que en casa tenía niños pequeños. Mi amiga Janet se ducha y luego medita mientras se le seca el pelo. Cuando ha terminado, su pelo tiene el grado de humedad perfecto para darle forma con el secador. A mí me gusta meditar antes de irme a la cama, pero a algunas personas eso las revitaliza demasiado y les cuesta conciliar el sueño. Lo más importante es que encuentres un momento para hacerlo… y que seas coherente con tu práctica.

QUINTA PARTE

Estrategias para desarrollar la compasión, la bondad y la comunicación clara

39. Descubre la inteligencia del corazón

El Dalai Lama siempre dice que su religión es la afabilidad. En 1989, durante una conferencia internacional, tuve la oportunidad de entrevistar a Su Santidad y preguntarle sobre la salud y la sanación. Sabía que él era un hombre muy instruido y me habían dicho que le preguntara sobre ciencia y medicina, pues el conocimiento budista podría ofrecernos alguna visión nueva. Estaba nerviosa. Aterrada, creo que sería la palabra más adecuada. ¿Qué pasaría si me ponía en evidencia o si violaba algún protocolo importante? Pero el miedo se evaporó tan pronto como él entró en la sala. Sus gentiles ojos y su sonrisa de mil vatios atravesaron las nubes de preocupación y alcanzaron mi centro de paz. En su presencia me sentí totalmente tranquila. Pude sentir su atención, su respeto y su amor por mí, una desconocida. Entonces prometí que transmitiría a los demás el respeto y el cariño que había sentido provenientes de él.

Su Santidad suele decir que descuidamos la importancia del afecto. Aunque proseguimos avanzando en nuestros estudios sobre el cerebro y el intelecto, nos olvidamos del corazón. El resultado es que nuestro saber tecnológico y científico se vuelve destructivo. Tenemos inteligencia mental, pero nos falta la inteligencia del corazón. Podemos enviar un cohete a la Luna, y sin embargo, aquí en el planeta Tierra, despreciamos a una persona sin hogar que vive en la calle donde tenemos nuestro apartamento.

Yo vivo en la opulenta localidad de Boulder, Colorado. Pero incluso allí hay mujeres maltratadas, adictos, personas que están trastocadas y familias a las que la buena suerte ha abandonado. Un día estaba paseando por un bonito centro comercial al aire libre cuando un mendigo con barba y ropa harapienta de más o menos mi edad se me acercó. De pronto me vino el pensamiento crítico y me di cuenta de que estaba pensando: «¿Por qué no se busca un trabajo?». Entonces recordé a Su Santidad y cómo me había tratado y respetado. De modo que en lugar de salir disparada a hacer mis recados, decidí dedicar unos minutos a aquel mendigo y preguntarle qué le había pasado en la vida para llegar a tener que pedir dinero por la calle en un duro día de invierno.

Se llamaba «John». Nos sentamos en un banco y me dijo que en 1960 se había alistado para ir al Vietnam. Entonces tenía dieciocho años, era valiente e idealista. Quería servir a su país. La mayor parte de su batallón fue aniquilado en una sangrienta emboscada; la sangre de su mejor amigo caía a borbotones sobre el suelo de la jungla mientras John le aguantaba la cabeza entre sus brazos y lloraba.

Hubo un largo silencio. Como terapeuta, pensaba en lo difícil que ha de ser recuperarse de semejante tragedia, en cómo las películas de terror internas deben de estar proyectándose una y otra vez y robándole la vida a la persona. Nosotros llamamos a esto «trastorno por estrés postraumático». Conocemos parte del proceso químico del cerebro en esta enfermedad, pero todavía queda mucho camino por recorrer para tratarlo.

Le pregunté si se había sometido a un tratamiento. Me dijo que todavía estaba en tratamiento, lo iniciaba y lo dejaba, pero que no le había servido de mucho. Vivía solo, acampando como un nómada en las montañas, y rara vez bajaba a la ciudad. Ese día era uno de esos en los que iba a

mendigar para comprar algunas cosas básicas para su supervivencia. Me miró con una irónica sonrisa; los vestigios de un rostro joven atractivo todavía se dejaban ver a través de las capas de fatiga, horror y corazón destrozado que le habían torturado durante treinta y cinco años. En ese momento, vi a mis dos hijos, Justin y Andrei. Este hombre también era el hijo de alguna madre.

Durante un momento nos cogimos las manos y nos miramos a los ojos, dos seres humanos sentados en un banco. ¿Qué podía decir? «Lo siento mucho. Lo siento mucho». En ese momento, cuando nuestros dos corazones se unieron, compartimos el sacramento de la paz.

No he vuelto a ver a John en el centro comercial, pero sigue estando conmigo. A veces, cuando me doy cuenta de que me estoy quejando por estar demasiado ocupada, pienso en sus dulces ojos y en lo que han visto. En ese momento de compasión, de inteligencia del corazón, brota mi gratitud. Yo tengo una vida. Es una maravillosa oportunidad para aprender y amar, para dar y recibir. También he tenido mi ración de sufrimiento, pero John ha tenido más que yo. Me hace sentirme humilde y ver mis problemas objetivamente. La compasión es el gran ecualizador. No siento piedad por John. Tal como dice el escritor Stephen Levine, la piedad es cuando tu *miedo* alcanza el sufrimiento de otra persona, pero la compasión es cuando tu *amor* alcanza el sufrimiento de otra persona. La piedad te deja herido y vacío. La compasión te deja pleno y en paz.

Dedica esta semana a descubrir la inteligencia de tu corazón. No tienes que sentarte al lado de una persona que sufre y preguntarle sobre la historia de su vida. Basta con que sepas que *tiene* una historia. La mayoría se han enfrentado a la vida con todo el valor que han podido y de la

mejor forma que han sabido, dadas su historia y sus circunstancias. Merecen tu comprensión y tu respeto.

Mientras te dedicas a tus ocupaciones esta semana, piensa en todas las personas que ves durante el día como seres humanos iguales a ti, que intentan hallar paz y felicidad, igual que tú. Cuando tu corazón se abra un poco, podrás sentir tu centro de paz, tu cuerpo y tu mente se relajarán y la compasión te ayudará a calmarte y a reencontrarte a ti mismo.

40. Practica la amabilidad

Una vez tuve un accidente de coche en el que choqué de frente y sufrí una herida grave en la cabeza. Encastrada sobre el volante y todavía aturdida, estaba en el proceso de evaluar la gravedad de mis lesiones. El accidente ocurrió en un barrio marginal de Boston famoso por sus tiroteos desde los coches y sus asaltos. Pero también debería ser conocido por ser un lugar de bondad.

La puerta del conductor se abrió con un chirrido y allí estaba una desconocida que se había parado para ayudar. Esta mujer afroamericana de edad indeterminada se arrodilló a mi lado y extendió una cálida y gran mano que acarició mi pelo. Se sobresaltó cuando vio la sangre en mi aplastada cara y entonces fue a buscar mi mano. «No te preocupes por "na", bonita. Todo irá bien. La ayuda está en camino y yo voy a estar aquí. No me voy a ir a ninguna parte».

Todavía puedo oír sus reconfortantes palabras, justo tal como las dijo. Todavía puedo sentir su amable voz envolviéndome como un capullo para alejar mi terror. Esperó junto a mí hasta que llegó una ambulancia. Incluso entonces, esta desconocida, que durante unos momentos se había convertido en el centro del mundo, permaneció a mi lado hasta que cargaron la camilla y se cerró la puerta de la ambulancia.

Siempre atribuyo el hecho de que todavía tengo nariz —aunque quedó casi destruida en el accidente— al sencillo

acto de compasión de esa mujer. Sus reconfortantes caricias y sus palabras tranquilizadoras debieron de mantener mi presión sanguínea baja, reduciendo así el deterioro de los tejidos. Pienso en ella de vez en cuando y me gustaría poder darle las gracias. Pero ese deseo es más por mí misma que por ella. La bondad lleva en sí su propia recompensa. Alegra el corazón del que la transmite. Según la Primera Ley de las Matemáticas Espirituales (una de mis pequeñas reglas extraoficiales para la vida), cualquier acto de bondad vuelve multiplicado por diez.

Si piensas en ello, puede que cierto acto de bondad supusiera un momento clave en tu vida o al menos una reafirmación de tu fe. Mi amiga Kathleen cruzó todo el país para cuidar del pequeño de una amiga mientras ésta estaba de viaje. Kathleen había salido a desayunar con el niño y se guardó la parte que éste no se había comido en una bandeja de cartón y la puso en el cochecito. Paseando llegaron hasta una zona pobre de Baltimore, donde Kathleen quería ver una famosa basílica. De camino se paró para ofrecerle al niño un poco más del desayuno que tenía guardado en la caja. Una mujer sin hogar se les acercó y le dijo a Kathleen que si quería dar de comer al niño comida caliente había un sitio un poco más adelante en esa misma calle.

La preocupación de esa mendiga le llegó tan hondo al corazón que le hizo saltar las lágrimas, aunque se preguntaba si ella realmente parecía una vagabunda. Pero allí, si no es por la gracia de Dios, podemos acabar todos. Incluso cuando no tenemos nada material que dar, la amabilidad es el pan de nuestro viaje. Sea lo que fuere lo que Kathleen esperaba encontrar en la basílica, lo encontró en la calle. Porque, ¿cuándo estamos más cerca de Dios que cuando nos preocupamos por los demás?

Hace varios años un librito titulado *Random Acts of Kindness* se convirtió inesperadamente en un *bestseller*.

Este libro decía que podíamos transmitir algo de felicidad a través de pequeños actos de amabilidad, como echar monedas a un parquímetro cuyo plazo de tiempo está a punto de expirar o pagarle el peaje al coche que tienes detrás. Una vez fui la beneficiaria de un acto así. Me quedé un tanto sorprendida en estos bárbaros tiempos en los que vivimos, cuando una discusión en la carretera es un fenómeno de lo más normal.

La clave para la amabilidad es reconocer que los demás son como tú. Tienen esperanzas y temores, son felices y también sufren, igual que tú. En este ajetreado mundo, es fácil ver personas interpretando papeles en lugar de comportarse como seres humanos. Quienes trabajan en el sector servicios, como los camareros, los policías, los carteros, los empleados del servicio de limpieza del Ayuntamiento y los basureros, con frecuencia no son valorados.

Mi hijo Justin es el encargado de un restaurante y tiene su lote de mesas para servir. No para de contar historias sobre clientes amables y desagradables. Una vez le dieron una propina de 50 dólares por una cuenta de 100. Justin es un joven muy educado, simpático, profesional y servicial y el cliente supo apreciarlo. Ese reconocimiento fue más importante que la propia propina, aunque eso también le alegró. Por otra parte, ha recibido propinas de un dólar por una cena de 100 dólares pagados con un cheque. Según parece, los clientes debieron pensar que la cena ya era lo bastante cara como para gastarse más en la propina. Se olvidaron de que Justin también era un ser humano que intentaba ganarse la vida y pagar sus facturas.

Las Navidades pasadas dimos propinas al basurero, al cartero y a los del servicio de limpieza del Ayuntamiento por mantener nuestra calle limpia, transitable y sin nieve. Fue una sorpresa recibir notas de agradecimiento de cada uno

de ellos. Lo más sorprendente fue el hecho de que la mayoría utilizaron sus propinas para comprar regalos a niños necesitados.

Esta semana, presta atención a la amabilidad que das y recibes. Aunque estés ocupado, busca tiempo para escribir una nota de agradecimiento cuando alguien sea amable contigo. Personalízala para que la otra persona sepa que aprecias su atención. Da las gracias a los demás cuando han hecho un buen trabajo. Comunica a tus seres queridos que son maravillosos, no por nada que hayan hecho, sino por lo que son. También puedes realizar algunos actos de amabilidad al azar. Es realmente divertido. Si tu acto va dirigido a alguien que conoces, realízalo anónimamente. Ver materializado tu postre favorito en tu mesa de despacho es un delicioso misterio. Restablece el alma y el cuerpo.

41. Practica el perdón

La historia en portada de un número de la revista *Time* a principios de la década de 1990 decía que el perdón era una estrategia inteligente para una persona o una nación, porque liberaba al que perdonaba. Mi querida amiga Robin Casarjian, autora de *Perdonar: Una decisión valiente que nos traerá la paz interior*;[14] suele empezar sus enseñanzas con una invitación: «Ve a tu mente y elimina todas tus opiniones respecto al perdón. Ponlas debajo de la silla. Si cuando terminemos de hablar todavía las quieres, recógelas y vuelve a colocarlas donde estaban». Yo te hago ahora la misma invitación.

Hace varios años estaba en Alemania, enseñando el perdón como parte de un taller sobre salud y sanación. Puesto que soy judía y varios miembros de mi familia murieron en Auschwitz, examiné de cerca mis sentimientos antes de iniciar ese programa. ¿Sentía todavía algún rencor o culpabilizaba a alguien por el Holocausto? Si era así, pensé que me resultaría imposible enseñar el perdón a mis hermanos y hermanas alemanes. Puesto que no sentía ningún resentimiento, me pareció correcto seguir adelante.

Algunos de los participantes eran hijos de nazis. Sentían una pesada carga, a la vez que se esforzaban por comprender la conducta de sus padres y liberarse de las cadenas del pasado. Durante el programa, hablamos de que el perdón no era algo que se pudiera comprender fácilmente. No se trataba de justificar una mala acción.

Puedes perdonar a la persona que te ha robado, aunque estés testificando en un juicio contra ella. Tampoco es una cuestión de establecer las condiciones para la redención. El perdón es un entendimiento de las personas tal como son, en lugar de un palo con el que golpearlas para que se comporten bien. No se perdona un determinado comportamiento. Puedes perdonar a un progenitor que te maltrató sin tener que regresar jamás a su casa o, por el contrario, puedes empezar a ir a cenar los domingos. Pero lo más importante es que el perdón no es algo que hagas por otra persona; perdonas para liberarte a ti y lograr la paz interior. El perdón que concedes es para ti mismo.

Realizamos un ejercicio de imaginación que aprendí de Robin hace muchos años. Después de centrarnos en la respiración, invité a los participantes a imaginar que se encontraban en un lugar seguro y sagrado donde los demás sólo podían entrar con su permiso. Entonces tenían que imaginar a una persona a la que quisieran perdonar —o a una persona que esperaban que les perdonase— en su santuario. Allí entablaban una conversación de corazón a corazón. La experiencia de expresar cómo se sentían y luego escuchar la respuesta puede ser muy conmovedora. Cuando guío este tipo de experiencia en mis talleres, siempre aviso a las mujeres que va a ser un mal día para llevar maquillaje.

En el aseo de señoras, después de haber hecho el ejercicio, se me acercó una mujer. Me explicó que la noche anterior había cenado con el hombre más valiente y compasivo que conocía. No pude disimular la expresión repentina de crítica que distorsionó mi cara cuando me dijo que se trataba de uno de los doctores que había dirigido los experimentos médicos de los campos de concentración. Las visiones del monstruo Mengele bailaban en mi mente. De pronto, el Holocausto volvió a ser algo personal. En ese momento supe que, a pesar de que pensaba que había

perdonado a los nazis, todavía existían en mí criterios que me ataban al pasado.

La tarea de ese médico era inyectar una toxina a los niños y luego clasificar los daños que ocasionaba en sus órganos. Los niños tenían que estar en la enfermería durante el experimento bajo una cuidadosa observación. Reunió a tantos como pudo. Pero en lugar de inyectarles veneno les inyectó una inofensiva solución salina. Allí estaban vestidos, bien alimentados y se les trataba bien. Todos los niños que estuvieron bajo su tutela sobrevivieron a la guerra. Durante los años que protegió a estos pequeños, su traición podía haber sido descubierta. Tuvo el valor de actuar con amor, aunque su vida estuviera en peligro.

Nunca pensé demasiado en los héroes desconocidos del Holocausto. Seguramente hubo muchos. Tampoco había pensado cuánta buena gente alemana sufrió en esos días de oscuridad. La historia de esa mujer y la comprensión que generó en mí me ayudó a ser más compasiva. Esta es la magia del perdón. Puede convertir las heridas en sabiduría y hacer que se abran corazones que antes estaban cerrados. Puede sustituir la tolerancia por el amor.

En ese mismo viaje a Alemania visité Dachau, un antiguo campo de concentración en las afueras de Munich. Ahora es un museo. Por gracia divina, coincidió que era el día de Todos los Santos, el equivalente europeo de Halloween. Pero mientras los estadounidenses en su gran mayoría ignoran el significado de este sagrado día, los europeos lo recuerdan como una ocasión para visitar a sus difuntos. Los padres alemanes llevaban a sus hijos a Dachau y dejaban sobre los montones de piedras velas rojas. Los barracones, las sucias calles, los talleres y los hornos crematorios habían sido transformados en altares de reconciliación y perdón.

Varios grupos religiosos han construido santuarios en Dachau. Puesto que estaba oscureciendo, sólo tuve tiempo

de visitar el templo judío. Está diseñado para fomentar una experiencia de reflexión y, es de esperar, de perdón. La entrada es una valla de metal hecha a modo de alambrada de espinos. Hay que entrar a gatas, arrastrándose por un oscuro túnel como si fuera un tracto uterino. El túnel te conduce a una sala circular, una especie de útero. Un agujero en la cúpula es la única fuente de luz.

Una sola vela arde siempre en ese santuario, y allí reflexioné sobre el sentido de la vida, la esperanza y la renovación. Además de la luz eterna, hay otro objeto en el santuario: una placa de los ciudadanos del lugar cuelga sobre la vacía pared de piedra. Expresa un profundo desconsuelo. ¿Cómo pudimos permitir que ocurriera este Holocausto? Sentada en el suelo sobre mis posaderas, en la sombra, pensé en el médico nazi que salvó a tantos niños judíos. Luego pensé en todas las personas que hubieran querido detener las matanzas, pero que se sentían impotentes. El pesar flotaba como un vapor en ese sagrado lugar. Lo comprendí y lloré por ellas. Si hubiera llevado una vela de ofrenda, hubiera hecho una montañita de piedras y la hubiera puesto encima de ella. Esas personas también fueron víctimas.

Mientras gateaba de nuevo para salir del santuario a la oscuridad exterior, me sentí renacer. Había ido a Alemania para enseñar el perdón y fui yo quien aprendió a perdonar. Un compañero judío llamado Jesús estaba en lo cierto cuando dijo a sus seguidores: «No juzguéis y no seréis juzgados». Me he dado cuenta de que sus palabras eran ciertas. Cuando aprendemos a deshacernos de los juicios, que es otra forma de definir el perdón, es menos probable que nos juzguemos a nosotros mismos. Y el juzgarse a uno mismo es la píldora más amarga. Todos cometemos errores, pero cuando aprendemos de ellos se convierten en nuestra redención. Al perdonarnos a nosotros mismos por lo que

hayamos hecho, estamos celebrando aquello en lo que nos hemos convertido.

Esta semana haz un inventario sincero de tus remordimientos y tus resentimientos. Siempre que sea posible, sin herir a nadie, procura hacer las paces. Este es el principio del autoperdón. Y como siempre dice Robin, sé amable contigo mismo. El perdón puede llevar algún tiempo. No lo conseguirás en una semana. Quizá tampoco lo consigas en una vida. Pero es la tarea más importante para conseguir la paz interior. Mientras intentas comprender tu propio dolor y tus limitaciones, y el sufrimiento de aquellos a quienes has herido, desarrollarás la compasión. Éste es el propósito más elevado de tus enemigos. Ellos son tus incansables maestros del corazón.

42. No juzgues

Qué cierto es que si pudieras ponerte en la piel de otra persona, tus críticas desaparecerían a medida que fuera surgiendo la comprensión. A menos que tengan graves heridas emocionales, la mayoría de las personas hacen todo lo que pueden, aunque cometan errores en el proceso de aprendizaje. Pero cuando no tenemos la oportunidad de comprender a alguien, el juez suele hacer una desagradable e irritante aparición.

Cuando estaba al final de mi década de los treinta, había un compañero que sin duda intentaba ayudarme. Me dijo que yo era guapa y que no necesitaba maquillaje ni ropa especial para ser atractiva. No se trataba de ninguna insinuación. Sólo estaba tratando de decirme que yo era algo banal, superficial, y que daba demasiada importancia al aspecto físico, quizá debido a alguna inseguridad muy arraigada. Me sentí tratada con condescendencia y humillada. Sin embargo, había una parte vulnerable de mí que le creyó. Aunque yo no fuera una típica chica *Cosmopolitan*, elegantemente excéntrica, me pregunté si había algo malo en querer tener buen aspecto. Me planteé regresar a mis años de juventud, en los que era la típica adolescente masculina, con las piernas sin depilar y que vestía de mercadillo. Tras pensar seriamente en el asunto, opté por pasar de los comentarios de mi colega y vestir como me placiera.

Puede que te estés preguntando por qué me afectó tanto un incidente de este tipo. ¿A quién le importa lo que piensen los demás? Desgraciadamente, a la mayoría de las personas. La necesidad de que nos valoren, nos respeten y nos quieran es un asunto de supervivencia. Nuestro cerebro está programado para la aprobación porque cuando éramos bebés, ser rechazados significaba la muerte. Es fácil comprender que tendríamos mucha más paz si fuéramos inmunes a las alabanzas y las críticas, como nos aconsejan los antiguos sabios. Pero la mayoría no lo somos.

El doctor Daniel Amen, un psiquiatra que estudia los efectos de la química cerebral en la conducta, tiene algunos buenos consejos. Lo llama «la regla del 18/40/60». A los 18 años nos preocupamos demasiado por lo que los demás piensen de nosotros; a los 40, eso nos importa un pimiento, y a los 60 nos damos cuenta de que nadie pensaba en nosotros de todos modos. La regla del doctor Amen es muy inteligente, pero seríamos más sabios y tendríamos más paz si desarrolláramos la sabiduría de los sesenta en nuestra juventud. No somos el centro de la vida de los demás. Su función no es juzgarnos, ni la nuestra la de obedecerles. La paz interior nos exige que desarrollemos la autoridad necesaria para dirigir nuestra propia vida y el respeto necesario para permitir que los demás vivan la suya.

A veces, darnos cuenta de que nuestras críticas son proyecciones de algo que no queremos reconocer en nosotros mismos es una ayuda. En lugar de ello, vemos esa característica en quienes nos rodean. Las personas impacientes tienden a fijarse en la impaciencia. Las que se sienten indefensas suelen encasillar a los demás en el papel de víctimas. Las que se enojan con facilidad ven ira por todas partes. Las atemorizadas son expertas en los miedos e inseguridades de otras personas. Quizás el compañero que estaba tan preocupado por mi ropa y mi maquillaje luchaba

contra su propia necesidad de sentirse especial y de destacar. En su deseo de ser humilde y espiritual, puede que proyectara en mí su miedo a lo vistoso o llamativo.

Hay una conocida historia sobre un hombre que estaba buscando un lugar para vivir donde la gente fuera más agradable que en su barrio. Cuando le pregunta a un desconocido en otra zona de la ciudad cómo son las personas de ese barrio, el desconocido mueve la cabeza y le dice: «Son exactamente igual que donde tú vives».

Tanto si te mudas de casa como si cambias de trabajo o buscas otra pareja, es probable que experimentes algunas de las mismas cosas que te irritaban en la situación anterior. Lo que nos preocupa de los demás suele ser un reflejo de nuestra propia sombra, de esas partes relegadas de nuestra personalidad a las que juzgamos severamente e intentamos ocultar con vergüenza. Al igual que nuestra sombra física, nos sigue a todas partes, e irá en detrimento nuestro hasta que seamos capaces de verla, sanarla y perdonarla.

Al comprender las sombras de otras personas, somos menos vulnerables a sus opiniones. Cuando te das cuenta de que una crítica de otra persona puede referirse más a quien critica que a ti, es más fácil pasarla por alto en lugar de aceptarla. Y al comprender tu propia sombra, no es tan probable que juzgues a los demás con dureza. Esta semana observa cómo respondes a los juicios y las críticas, así como tu tendencia a juzgar. Quizá quieras probar este consejo que aprendí del escritor, orador y sabio guía Ram Dass hace muchos años. Cuando te des cuenta de que estás criticando a otra persona, aprópiate de esa crítica y di: «Y yo también soy eso».

43. Evita el cotilleo

En la década de 1980, cuando la epidemia de falsas acusaciones de malos tratos a los niños por parte de sus cuidadores en las guarderías se convirtió en una caza de brujas, nuestra nación sufrió en carne propia el daño que puede causar el cotilleo. Los rumores corrieron como la pólvora, y como suele suceder, las historias fueron adornadas y distorsionadas a medida que iban de boca en boca.

Si has jugado alguna vez de pequeño al «juego de los disparates», probablemente recordarás cómo el mensaje más sencillo perdía su significado a medida que se iba transmitiendo por toda la línea. El resultado a menudo era muy cómico. Pero en la vida real, estas distorsiones no son nada divertidas. Ese escándalo alcanzó a personas que después se demostró que eran inocentes y fueron públicamente exculpadas. Pero ellas ya habían sido irremediablemente dañadas por el cotilleo.

Si alguna vez oyes algo destructivo o medianamente destructivo respecto a una persona, es difícil sacártelo de la mente. La canción de cuna que dice: «Los palos y las piedras pueden romperme los huesos, pero las palabras jamás podrán herirme» da un mensaje equivocado a los niños. En realidad, los huesos rotos se sueldan pronto, pero la reputación es mucho más difícil de restaurar.

Tengo una amiga que en general es amable y comprensiva, pero sufre una desafortunada adicción al

cotilleo. Tiene la mala costumbre de intercambiar información sobre una persona para intimar con otra. La gente pronto se da cuenta de cómo es, y a raíz de ello tiene una larga lista de amistades superficiales, pero pocas que realmente sean íntimas, puesto que no se puede confiar en ella. Si alguien te confía los secretos de la vida de sus amistades, puedes estar seguro de que hará lo mismo con los tuyos. En yiddish, a este tipo de cotilleo se lo llama *yentas*.

Hay una historia de tres mujeres que han jugado a cartas juntas todos los sábados durante treinta años. Un día Martha le dice a sus amigas:

—Hemos estado mucho tiempo juntas, chicas, así que voy a contaros mi secreto más oculto. Soy una ninfómana, pero no temáis, vuestros maridos están a salvo conmigo.

Animada por su sinceridad, June se decide a hablar.

—Puesto que estamos diciendo la verdad, lo cual es un gran alivio, yo soy una agente secreta del FBI.

—Muchas gracias, chicas —interviene Sarah—. Mi secreto es que soy una *yenta*. Siento tener que interrumpir esta sesión, pero he de salir corriendo. Tengo llamadas importantes que hacer.

Todas las religiones incluyen la prohibición ética del cotilleo. En el budismo, es una de las prácticas que se denomina «habla correcta» y uno de los pilares del respeto y la compasión. Desgraciadamente, vivimos en una cultura donde el habla correcta es un arte perdido. La excitación y la basura son un entretenimiento habitual en nuestros días. Estamos asfixiados con los detalles más escabrosos e íntimos de la vida de las estrellas de cine y de los políticos. Cuanto más humillante y degradante, mejor. Cuando Linda Tripp traicionó las confidencias de Monica Lewinsky, la mayoría de las personas pensaron que su conducta era reprochable. Se trató de una vergonzosa traición que hizo

de Tripp la más miserable de los implicados en el prácticamente interminable escándalo sexual del presidente.

El sacramento de la amistad depende de estar seguro de poder abrir tu corazón y saber que estás protegido. Los buenos amigos son un árbol donde cobijarse en los tiempos difíciles y una fuente de dicha y crecimiento. Son la tierra donde se cultiva la paz. Tener un confidente a quien puedas confiar tus esperanzas y tus temores, que te siga apreciando aun después de conocer tus más oscuros secretos, es una gracia especial. El hecho de confiar a alguien nuestros secretos no sólo reduce el estrés, sino que también nos ayuda a protegernos de las enfermedades cardíacas, nos refuerza el sistema inmunitario y ayuda a nuestro cuerpo a combatir el cáncer.

Esta semana profundiza en tu capacidad para la amistad y evita cualquier tipo de cotilleo. Practica el habla correcta. Tal como puede que te dijera tu abuela, si no tienes nada agradable que decir de una persona, no digas nada. Cuando alguien empiece a decirte más de lo que tú creas oportuno saber sobre otra persona, dile que prefieres no escucharlo. Todo ser humano se merece la bondad y el respeto de ser visto por lo que es… en lugar de por lo que otras personas piensan que es.

44. Conecta con el poder de tu auténtico yo

Ahora es bastante normal hablar de nuestro auténtico yo. El problema reside en saber qué es eso exactamente, puesto que todos tenemos muchos yoes. Yo soy madre y esposa, escritora y oradora, científica y psicóloga, una persona compasiva y una buena amiga. Pero, por otra parte, también poseo toda una gama de álter egos —falsos yoes— que pueden surgir cuando estoy disgustada o deprimida, tengo miedo o me siento muy cansada. Está la mártir y la perfeccionista, la quejica y la que le gusta complacer a la gente, la crítica y la jefa. Luego está la miedosa, la reina del pesimismo que piensa que se nos va a caer el cielo encima. ¿Cuál de estos personajes es mi auténtico yo? O como solía decir el presentador de un antiguo programa de televisión que se llamaba *To Tell the Truth* (A decir verdad): «¿Querría la *verdadera* Joan Borysenko ponerse en pie?».

Aprendí una lección muy profunda respecto al auténtico yo en el balneario Miraval de Tucson, Arizona. En el invierno de 2001, mi amiga Cheryl Richardson y yo dimos nuestro primer retiro *Take Time for your Life* (Dedica tiempo a tu vida) para un grupo de setenta hombres y mujeres en ese hermoso escenario del desierto. Las tardes las teníamos libres para poder disfrutar de los excepcionales programas de Miraval. Varios miembros de nuestro grupo casi deliraban con algo que se llamaba «la experiencia equina». Decían que los caballos eran como espejos que te demostraban quién eres realmente. Para algunas personas fue la

experiencia de su vida. Cheryl y yo, intrigadas —junto con nuestros esposos— nos apuntamos a ella.

El vaquero encargado se llamaba Wyatt Webb. Nos explicó que nuestra primera tarea sería limpiar los cascos de los caballos que se nos asignaran. Yo sentí que la decepción se apoderaba de mí. Cuando mi ex marido y yo teníamos treinta años habíamos tenido dos bravas yeguas, *Quana la Cuarterona* y *Mia la Árabe*. Había limpiado la porquería y la grava de un montón de cascos durante esos años y no podía imaginar cómo esa experiencia podría revelarme algo de mi personalidad. Pero mientras Wyatt hablaba de cómo los caballos respondían a la energía, reflejando nuestras emociones e intenciones, era evidente que se trataba de un hombre sabio. Dejé de juzgar y me dispuse a descubrir lo que se iba a desarrollar.

Sea lo que fuere lo que sucediera durante los cuidados, Wyatt nos advirtió que no nos montáramos películas respecto a nuestro caballo. Si parecía obstinado y se negaba a que le limpiaran los cascos, no era porque fuera tozudo, sino porque nosotros no actuábamos desde nuestro auténtico yo. Todavía no estaba segura de cuál de mis elusivos yoes podría ser. Nos mandaron a hacer la tarea con nuestros picos para cascos, algunas reglas de seguridad y este sabio consejo: «Si lo que estáis haciendo no funciona, probad otra cosa. Si tampoco funciona, pedid ayuda».

Me acerqué al caballo con tres partes de confianza y dos de ansiedad. Hacía veinte años que no cogía un pico para limpiar cascos, pero cuando el caballo levantó amablemente cada una de sus patas traseras para que se las limpiara, sentí que lo estaba haciendo bien. Sin embargo, las delanteras fueron otra historia. Le pellizqué el tendón, tal como nos habían dicho, para incitar al caballo a levantar la pata. No hubo respuesta. Le pellizqué un poco más fuerte. Nada. Procurando hacer ver que no pasaba nada, me puse al

otro lado del caballo y repetí la misma operación sin resultado. Así que pedí ayuda.

Un mozo de cuadra que se llamaba John pasaba por allí. Es un hombre sorprendente que entiende a los caballos y a las personas. ¿Y qué sucedería si yo era la única que no conseguía hacer la tarea? ¡Qué humillante!

En sólo dos minutos John me indicó algunos de mis falsos yoes. La perfeccionista pensaba que haber tenido caballos hacía veinte años me cualificaba como experta. La complaciente estaba muy pendiente de hacer las cosas bien para que los demás tuvieran una buena opinión de ella. Al caballo, aseguró John, le importaban un bledo esas dos impostoras y la palpable ansiedad que generaban. Los caballos son muy sensibles a la energía. Responden a una pacífica claridad de intención. El torbellino emocional que yo estaba generando no era una vía clara de comunicación.

John cogió un palo y trazó una línea en la suciedad. «Esto es Río Grande —dijo—. En una orilla están tus falsos yoes, Joan la perfeccionista y Joan la complaciente. En la otra está la verdadera Joan. Es a la única que responderá el caballo».

John se marchó para ayudar a otra persona y yo me quedé pensando en cómo podría cruzar el río y ser la Joan que era clara y tranquila y que estaba presente. Hice unas cuantas respiraciones profundas y pensé que el amor era una buena herramienta para utilizar en ese momento. El caballo y yo quizá nos comunicáramos mejor si le daba muestras de un poco de afecto. Así que le acaricié el hocico y por detrás de las orejas. Le acaricié la cruz (el espacio que hay entre las clavículas) y le susurré con una actitud positiva. Entonces intenté levantarle una pata. No se movió. Parecía como si sus patas hubieran echado raíces hasta el centro de la tierra. El caballo estaba pegado al suelo.

Necesitaba más ayuda. La siguiente en llegar fue una sonriente y equilibrada muchacha que se llamaba Ellen. Era

evidente que me había estado observando, y por lo que puedo recordar me dijo algo parecido a:

—Bien, Joan, ¿estás muy acostumbrada a conseguir lo que quieres con tu labia?

Dio tanto en el clavo que solté una carcajada y asentí con la cabeza.

—No puedes razonar con un caballo —prosiguió—. No le importa lo que le digas. Sólo responderá a tus intenciones claras. Retrocede y haz unas cuantas respiraciones profundas. Céntrate. Piensa claramente en lo que quieres que haga el caballo y luego vuelve a su lado y haz que levante la pata.

La comprensión empezaba a florecer. Retrocedí un poco e hice varias respiraciones abdominales, buscando mi centro interior de paz. Allí no hay falsos yoes. La complaciente, la perfeccionista y el resto del reparto de personajes viven en la otra orilla del río. «Lo único que quiero es que el caballo levante su pata», pensé. Mi intención era clara. Todo estaba en calma en el frente. Me dirigí a mi maestro cuadrúpedo, levanté su pata y le limpié el casco. Al igual que la vida, era sencillo, pero no al principio. Tras limpiarles los cascos teníamos que pasear a los caballos por la arena. Esta vez, sabía lo que tenía que hacer y habíamos entablado una comunicación perfecta. Yo sonreía con aire de triunfo ante esa pequeña victoria, consciente de que la sabiduría de saber qué hacer con mi verdadero yo también me serviría en otras áreas de mi vida.

Unas pocas semanas más tarde, en otro viaje de negocios, la cremallera de mi maleta se atascó. Forcejeé con ella, pegando tirones. Estaba empezando a pensar que iba a tener que meter todas mis cosas en una funda de almohada para proseguir el viaje. Toda una procesión de falsos yoes empezaron a aparecer en mi escenario mental. La perfeccionista me regañó diciéndome que habría tenido que

coger otro tipo de equipaje. Al fin y al cabo, sabía que la cremallera estaba estropeada. La complaciente estaba preocupada porque parecería estúpida, por no decir nada profesional, al meter mis cosas en una funda de almohada. La víctima empezó a compadecerse de sí misma, atascada en la habitación de un hotel con una endiablada maleta.

Así que imaginé que la cremallera era el caballo de Miraval. Me senté, me centré con varias respiraciones abdominales y pensé en cuál era mi intención. La cremallera se tenía que desatascar. Curiosamente, eso es lo que hizo en el siguiente intento.

Esta semana observa el modo en que planteas tu comunicación con las personas, los animales e incluso los objetos inanimados como las cremalleras. ¿Tienes clara tu intención? Si las cosas no salen como tú quieres, ¿qué falsos yoes empiezan a hablar en tu mente? Haz unas cuantas respiraciones y entra en tu auténtico yo en lugar de dejar que uno falso te arruine la paz y te vacíe de tu poder. Halla tu centro y ten claro lo que quieres comunicar. Los caballos y otros animales no son los únicos en captar tu energía. La gente también la capta. Cuando tus palabras y tus actos están en armonía con lo que sientes dentro, tu energía es fuerte y coherente. Puedes obrar maravillas en un estado de serena claridad.

45. Aprende a escuchar

Uno de los grandes regalos que puedes ofrecerle a otra persona es escucharla. Ese sencillo acto de amabilidad os da la oportunidad de compartir pensamientos y sentimientos. Esa es una parte importante de cómo aprendemos más sobre nosotros mismos y desarrollamos un sentido más fuerte del yo. El pilar de la salud emocional es la atención amorosa de nuestros cuidadores cuando somos bebés. Los bebés que están en orfanatos donde sus necesidades de comida y techo están cubiertas, pero cuyos sentimientos y comunicaciones no son atendidos, suelen padecer el síndrome del retraso del desarrollo. Físicamente están como atontados y emocionalmente son insensibles.

Pero nuestra necesidad de proyectarnos y obtener respuesta de otras personas no termina en la infancia. Es un poderoso impulso emocional. Incluso de adultos, ser capaces de hablar de las cosas afecta tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente. Un interesante estudio realizado por el psicólogo James Pennebaker, de la Southern Methodist University, demostró que cuando las personas expresan sus sentimientos a una cortina de baño, su sistema inmunitario se refuerza. Si hablar con un silencioso plástico proporciona tantos beneficios, piensa en el impacto que puede tener un oyente vivo y cariñoso.

Cuando me estaba formando como terapeuta, teníamos que hacer un fascinante ejercicio por parejas. Un alumno interpretaba el papel de paciente y el otro el de terapeuta.

El paciente tenía que hablar durante veinte minutos. El trabajo del terapeuta era escucharle atentamente sin interrumpirle. Se nos dijo que cada vez que tuviéramos la necesidad de decir algo, nos preguntáramos qué había tras ese impulso de hablar. ¿Queríamos hacer un comentario empático, dar un consejo, compartir una intuición o pedir una aclaración o más información?

Los alumnos observábamos que la necesidad de interrumpir a menudo surgía del deseo de reasegurar al que hablaba que estábamos interesados. Otras veces sólo queríamos escucharnos a nosotros mismos o decir algo que pareciera inteligente y competente. Quizá necesitábamos liberar nuestra ansiedad. Ese, por supuesto, no es el papel del terapeuta. Pero lo más importante es que llegamos a la conclusión de que era mejor no hacer caso de la mayoría de nuestros impulsos de interrumpir al paciente.

El hecho de ser escuchado sin interrupciones también supuso una experiencia que nos abrió los ojos. Mis compañeros de clase afirmaron casi unánimemente que se sintieron aceptados y comprendidos por el oyente silencioso. Puesto que se les había permitido seguir hablando, a menudo surgían profundas y sorprendentes revelaciones. Sin ser interrumpidos o reconducidos, muchos conectamos con un plano del sentimiento y la percepción poco habitual y valioso. Ni una sola persona se sintió menospreciada por la falta de respuesta verbal. De hecho, nos sentimos especialmente apreciados.

Escuchar es una forma muy poderosa de comunicación. Mientras la boca está cerrada, el corazón puede decir mucho sobre cuánto te importa la persona a la que escuchas. Volví a aprender esa lección cuando acompañé a moribundos. Al principio, me sentía como si tuviera que decir algo reconfortante o sabio. A veces hablaba sólo para aliviar mi propia ansiedad. Al final, me di cuenta de que el mero hecho

de estar sentada al lado de alguien en silencio —incluso cuando esa persona tampoco hablaba— seguía siendo una forma de escuchar. En tu silenciosa observación, te conviertes en un espacio seguro, en una de las más profundas expresiones del amor.

Escuchar es una habilidad poco común en nuestro ajetreado mundo. Recuerdo unos reveladores dibujos animados que mostraban a unas personas vestidas de luto que asistían a un funeral. La leyenda decía algo parecido a: «Siento mucho tu pérdida; ahora me vuelvo a mis problemas». Yo he sido culpable de este tipo de ensimismamiento muchas veces. Y cuanto más ocupada estoy, más necesito protegerme contra él. Varias veces mientras escribía este libro, bajo la presión de cumplir con la fecha de entrega, me di cuenta de que a veces volvía a mi ordenador —al igual que un trozo de metal se siente atraído hacia un imán— cuando alguien quería hablar.

Aunque no podemos esperar abandonar todo lo que estemos haciendo y escuchar a cualquiera que reclame nuestra atención, podemos tener la cortesía de decirle cuándo podremos hacerlo. Esa es una respuesta mucho más amable que la de pretender que estamos escuchando mientras seguimos leyendo el periódico, trabajando en el ordenador o mirando la televisión. Todos respondemos de vez en cuando con un distraído «¡Ah!», cuando en realidad no estamos escuchando, pero convertirlo en un hábito rebaja y deshonra a las personas. Cuando mi esposo Kurt se queja de que no le estoy escuchando, me tomo en serio lo que me dice porque sé que mi conducta al final tendrá su efecto en nuestro amor.

Esta semana concéntrate en saber escuchar a los demás de modo que puedan ser ellos mismos. Cuando se hayan explayado a gusto, intenta hacer preguntas que les ayuden a abrirse un poco más. ¿Cómo se sintió esa persona cuando

su jefe empezó a hablar de los despidos? ¿Qué otra cosa se le pasó por la mente? Cuando hagas preguntas que estimulen más pensamientos y expresión emocional, al final te encontrarás en un terreno sagrado. Ambos tendréis revelaciones sorprendentes, del tipo de las que ninguno de los dos podía haber tenido por sí solo. Esa es la magia de escuchar.

46. Comunícate con sinceridad

Hace muchos años un médico con el que trabajé decidió hacer un experimento de la verdad en el que los pequeños adornos y las evasivas eran considerados fuera de los límites. Él y su esposa lo querían probar como método para mejorar la comunicación y favorecer la intimidad. Su compromiso con la verdad acabó teniendo efectos mucho mayores de los esperados en todas sus relaciones.

«Jack» anteriormente había sido bastante aficionado a la hipérbole y las evasivas. Era un tipo divertido, pero utilizaba el humor para mantener las distancias. Si le preguntabas: «¿Cómo va vuestra investigación?», podía responderte algo como esto: «Fantásticamente. Estamos seguros de que vamos a ganar el Premio Nobel». Esta respuesta no contiene información útil. Es una forma agradable de menospreciar a la persona que hace la pregunta.

Gracias al experimento de la verdad, Jack se volvió preciso y considerado. Posteriormente respondería a la misma pregunta del siguiente modo: «Bueno, un poco más lenta de lo que me gustaría. Ayer todos nuestros geles se echaron a perder y todavía no sabemos por qué. Me siento muy frustrado, pero, en general, los resultados son esperanzadores. Ahora vamos entendiendo mucho mejor cómo funcionan los canales del calcio. Cuando se renueve la beca en febrero, creo que tendremos suficientes datos como para poder escribir una buena tesis». Este tipo de respuesta hace honor a la pregunta, revela información importante

respecto a los sentimientos de Jack y el progreso de su investigación y crea intimidad. Una vez alguien definió la palabra *intimidad* como «ver en el interior de otra persona». Jack empezó a dejarnos hacer eso.

Poco a poco el equipo de investigación llegó a conocerle y apreciarle genuinamente. Antes, Jack era una persona distante, aunque agradable, un colega que muchos de nosotros habíamos aprendido a no tener en cuenta. Un día me paró en el vestíbulo, con una actitud pensativa. Pensé que había detectado cierta frialdad en él, de modo que le pregunté si estaba molesto conmigo por alguna razón. Su cabeza empezó a moverse en un gesto de negación. Entonces se puso erguido y me miró a los ojos. Jack se sentía incómodo, pero iba a ser sincero de todos modos. «Pasas por mi lado sin saludarme y me da la impresión de que no te importo».

Eso fue una sorpresa. No pensé que le preocupara. Además, cuando me dirijo de un lugar a otro para hacer algo soy de ese tipo de personas que va muy concentrada y no ve a nadie. Probablemente, no vería a un rinoceronte en el vestíbulo. Cuando se lo expliqué, Jack se sintió aliviado. En los dos años que hacía que nos conocíamos, él había supuesto que a mí no me caía bien.

Entonces, cuando profundizamos en la conversación, admití que aunque me gustaba su buen humor, hasta hacía poco no había sabido quién era en realidad y me había sentido un poco incómoda a su lado. En ese momento, sucedieron dos cosas importantes. La primera es que dimos un paso hacia la amistad. La segunda es que me di cuenta de que mi costumbre de concentrarme tanto podía ser tan disuasiva como la de distanciar a las personas con chistes. Empecé a hacer un esfuerzo consciente para saludar a la gente y todas mis relaciones laborales mejoraron.

A corto plazo quizá resulte más fácil evitar oír verdades desagradables, pero a la larga, una mejor comunicación invita al crecimiento y al cambio. Los psicólogos Gay y Kathleen Hendricks, autores de muchos libros sobre la relaciones, enseñan las ventajas de «decir la verdad sin culpabilizar». En lugar de dejar que se vayan acumulando pequeños detalles desagradables, la idea es mencionarlos antes de que los muros se hayan solidificado, como había sucedido entre Jack y yo.

El arte de decir la verdad sin culpabilizar es la amabilidad. La mayoría de nosotros ya sabemos que es mejor comentar a una persona algo de su conducta y de cómo hace que te sientas que atacar su personalidad. Jack hizo un gran trabajo diciéndome cómo se sentía cuando yo pasaba de él, en lugar de decirme que era una esnob insensible. Un comentario como: «Oye, ¿qué soy yo, una maceta?», aunque divertido, hubiera comunicado culpabilidad y crítica. El resultado podría haber sido el distanciamiento y el rencor en lugar de la paz y la cooperación. Al apelar a mi mejor yo, Jack me dio la oportunidad de tomar conciencia, lo cual le agradezco.

Decir la verdad sin culpabilizar puede parecer sencillo, pero cuando estás ocupado e irritable, tu mejor yo puede que esté temporalmente ausente. Si dejas que el sarcasmo, tu dolor o tu rabia se infiltren en tus comunicaciones, te arriesgas a llevar a los demás al mismo nivel. Entonces todo el mundo sufre y el resultado que tanto ansías —la cooperación, la consideración y la paz— se aleja cada vez más. Esta semana presta atención al arte de decir la verdad sin culpabilizar cuando te comuniques. Si tu hijo o hija adolescente te deja la ropa por toda la casa, dile la verdad sin culpabilizarle en lugar de decirle que él o ella no tiene remedio y que te está destrozando la vida. Si tu jefe te deja de lado, sencillamente dile cómo te sientes, sin

culpabilizarle y sin resentimiento. La comunicación clara es un puntal de la intimidad y la paz interior.

47. Ve con cuidado con las suposiciones

Cuando tienes prisa, te resulta más fácil suponer cosas que comunicarte. Con el tiempo, quizá llegues a creer que puedes leer la mente de los demás y que apenas tienes que preguntar nada. La intuición puede ser un arma muy poderosa, pero la mayoría de las suposiciones no pertenecen a esta categoría. La única mente que estás leyendo en muchos casos es la tuya.

Mi esposo Kurt y yo metimos un día la pata con nuestras suposiciones cuando jugábamos al golf. Él es un gran jugador, mientras que yo soy una principiante del montón. Me puse a jugar para compartir una actividad relajante. Dado el elevado número de tacos que este sencillo juego provoca en quienes de no ser por él serían personas civilizadas, he cambiado mi idea de que el golf es un deporte relajante. Es un juego desafiante, pero al menos es absorbente y te da un respiro de las frustraciones habituales de la vida proporcionándote las suyas propias. Nunca seré un fenómeno del golf, pero golpear la pelota para sacarla de una trampa de arena me proporciona una gratificación inmediata.

Habíamos completado sólo un hoyo. Las dos pelotas habían entrado felizmente en el agujero y yo me estaba congratulando de mi buena puntuación de siete en un hoyo de par cuatro y 425 yardas. Kurt se agachó para recoger nuestras pelotas y cambiar la bandera, mientras yo me dirigía saltando victoriosa hacia el carro.

—¡Eh! —me llamó, enarbolando mi pelota—. ¿No quieres esto?

—¡Oh! —respondí—. Pensaba que tú la ibas a llevar al carro.

Negó con la cabeza y me dijo:

—Cualquier hombre hubiera sabido que yo esperaba que recogiera él mismo su pelota.

Nos echamos a reír. Los dos habíamos hecho nuestras suposiciones: él, que yo sabía cuál era la conducta habitual, y yo, que él llevaría mi pelota al carro. Esto nos condujo a una discusión sobre uno de los apodos que él me daba: la reina de las suposiciones. No hay día del santo para estos nombres familiares, pero habitan en las casas de muchas personas ocupadas que los adoran sin saberlo en sus santuarios.

Cuanto más ocupados estamos, más probable es que vivamos en nuestra cabeza y empecemos a hacer suposiciones erróneas sobre lo que deberían saber otras personas. Conocemos el plan. A fin de cuentas, ya lo hemos pensado todo. Desgraciadamente, es probable que no haya completado el viaje desde nuestro cerebro hasta nuestra boca. Nuestros seres queridos pueden llevarse una desagradable sorpresa cuando les anunciemos que esperábamos que fueran al pueblo a hacer los recados. A nosotros tal vez nos parezca normal. Hemos de escribir un informe y ellos están libres. Tenían que haberlo sabido. Cualquier persona razonable se lo habría imaginado, aunque no lo mencionáramos explícitamente, ¿no es así?

El rey y la reina de las suposiciones son parientes cercanos de los videntes Morris y Mary. Esta pareja cree que los demás son tan sensibles y están tan en sintonía con ellos que prácticamente no se necesita la comunicación. A veces, como prólogo de una queja, lanzan un comentario como: «Si te hubieras preocupado, lo sabrías…». Probablemente,

podrías llenar páginas de comentarios como estos que has oído a lo largo de tu vida: «Mi coche estaba sucio y limpiarlo hubiera sido un bonito gesto por tu parte… Estaba deprimida y unas flores me hubieran alegrado el día… Había que recoger a Jennifer en la guardería y yo tenía que ir a comprar…».

El resultado de ser el rey o la reina de las suposiciones y de pensar que los demás son capaces de leerte la mente son los malos rollos. La paz mental se escapa por la ventana cuando los enfados vienen a visitarte. Esperar que los demás adivinen lo que piensas es una forma de culpabilizarlos. ¿Por qué no son más considerados? También es un síntoma de ensimismamiento. Ninguna persona sana y equilibrada es el sol en torno al cual haya de girar la vida de otra persona adulta. Incluso en las relaciones más amorosas, cada cual tiene sus propias preocupaciones y necesidades y sus propios sueños. El amor es una asociación que implica dar y tomar, no una monarquía.

El antídoto de leer el pensamiento es sencillo. Si quieres flores, aprende a pedirlas. Si a los dos os cuesta mucho hacer la compra y recoger a la niña en la guardería, pide a tu pareja que haga una de las dos cosas. La comunicación clara y las peticiones directas ayudan a mantener la paz y proporcionan a los demás el respeto que se merecen.

Esta semana observa si estás perdiendo tu paz mental con suposiciones. Decide comunicarte con claridad y date cuenta de que cuanto más ocupadas están las personas, más cuidado has de tener para captar su atención antes de hablar con ellas. Si están absortas en algo y lo único que consigues como respuesta es: «¡Ah, sí!», intenta de buenos modos captar su atención. Aunque esto pueda parecer simple y evidente, a menudo supone un gran obstáculo para la comunicación. Ambas partes han de estar en el aquí y

ahora antes de que sus mentes y corazones puedan abrirse para crear un plan razonable y cocreativo.

48. Difunde el civismo

Fomentas la amabilidad cuando encaras la vida con una atención plena, cuando te das cuenta de forma natural de las necesidades de los demás y les brindas el respeto que se merecen. Pero en nuestra ajetreada vida, las prisas y las preocupaciones suelen reducir nuestro centro de atención. Nuestra atención consciente se ve afectada, e incluso para los que son amables por naturaleza, la compasión se queda atrás cuando conviene. Y entonces, parte de la dulzura de la vida desaparece. Vale la pena hacer que el civismo sea una prioridad, de modo que la amabilidad, que es tu verdadera naturaleza, tenga la oportunidad de florecer y sembrar las semillas de la paz en el mundo.

La falta de civismo está en auge, y lo peor de todo es que hemos llegado a acostumbrarnos. Un día acompañé a uno de mis hijos adoptivos a Boulder, donde tenía que tomar un autobús para ir al aeropuerto de Denver. Puesto que fuera hacía frío, nos pusimos a esperar en el vestíbulo del hotel donde estaba la parada del autobús. Había otro pasajero que esperaba con nosotros, un joven con una carrera en alta tecnología que nos dijo que había estado cuatro días en la ciudad para varias entrevistas de trabajo. Tenía las dos manos ocupadas con el equipaje. Llevaba dos carritos, uno de los cuales iba cargado además con una voluminosa caja de ordenador. Cuando apareció el autobús, todos nos dirigimos hacia la puerta.

Mi hijo Christian y yo nos fuimos hacia la derecha y el «técnico» hacia la izquierda. Yo le aguanté la puerta a Christian y cuando la solté le di al pobre chico en la cara; según parece había cambiado de idea y se había venido a nuestro lado. Me sentí fatal y no sabía qué más decir para disculparme. Incluso aunque pienses que el terreno está despejado, es una buena idea echar otro vistazo antes de soltar una puerta asesina de ese modo.

El joven se lo tomó con bastante filosofía. «No te preocupes, todavía estoy vivo. Este tipo de cosas son bastante normales». Ese es el problema, que tenía razón.

Estaba en una conferencia sobre sanación hace ya varios años cuando una mujer se apresuró a subir al estrado para anunciar apasionadamente antes de que comenzara el siguiente orador: «Estamos aquí para aprender sobre sanación, y la sanación requiere amabilidad y atención. Dos personas acaban de entrar por la puerta sin mirar si venía alguien detrás. La puerta ha golpeado a una señora mayor y la ha tirado al suelo. Si estáis demasiado ocupados como para preocuparos de los demás, no tenéis nada que hacer aquí».

Cuanto más ocupados estamos, menos atención prestamos a los demás y más irritables y desconsiderados somos. Esto no sólo lo aplicamos a los desconocidos, sino también a nuestra familia y a nuestros compañeros de trabajo. Algunas empresas están tan preocupadas por la conducta grosera e irrespetuosa, que están utilizando una herramienta de diagnóstico denominada «índice de civismo organizativo» para catalogar la incidencia del tipo de conducta penosa que contamina la atmósfera de la empresa y roba la paz mental a los empleados.

El número del mes de diciembre de 2000 de *The National Report on Work & Family* contenía un estudio que se había realizado en la Universidad de Carolina del Norte durante

cinco años. Una aplastante mayoría del ciento por ciento de un grupo de 800 personas encuestadas dijeron sufrir falta de civismo en el trabajo. Entre un ocho y un nueve por ciento consideraron el problema como grave, y más de las tres cuartas partes pensaban que había aumentado en los últimos diez años. El estudio también consideró la repercusión de esta conducta. Más del 50 por ciento de los encuestados perdían el tiempo preocupándose por un incidente que ya había pasado o que podría pasar en el futuro. El 50 por ciento se planteaba dejar el trabajo para evitar a ese compañero déspota. Las conductas ofensivas incluían el menosprecio, el acoso, la condescendencia, la insubordinación, los ataques a los sentimientos, la reducción del salario, los rumores perjudiciales, las interrupciones y la incapacidad de escuchar.

El comportamiento grosero y las malas maneras se están convirtiendo en la norma. Rara es la vez que vas al supermercado y alguien no ha dejado un carro en medio de un pasillo bloqueando el paso o no eres apartado a un lado por un comprador presuroso. La mayoría de las personas no parecen darse cuenta. Cuando alguien se disculpa, es una agradable sorpresa. ¿Alguna vez no has escuchado a un ser querido, no has tenido en cuenta su opinión, has actuado con condescendencia o te has descontrolado y has empezado a gritarle?

Esta semana observa tus actos de civismo y amabilidad. Aprende a escuchar, y si pides consejo a alguien, síguelo o bien dile que no lo vas a poner en práctica. La gente necesita saber que es respetada tanto en casa como en el trabajo. Si estás tentado a levantar la voz para dejar clara tu opinión, haz unas cuantas respiraciones profundas y cuenta hasta diez. Y cuando alguien te tire la puerta por las narices, piensa antes de responder. Un seco «gracias» es condescendiente y sarcástico, aunque una tentación clara.

Pero cuando te tropiezas con la grosería y aportas más de lo mismo, el problema no hace más que aumentar. Si tienes algunas ideas cívicas sobre cómo responder a un comprador presuroso que te empuja a un lado en el supermercado o a alguien que te tira la puerta por las narices y sale corriendo, ¡por favor, dímelo!

49. Pon en práctica el amor

Todo el mundo anhela lo mismo: amar y ser amado. El profundo sentido de conexión, dignidad y pertenencia que proporciona el amor está tan próximo al cielo como los mortales a la Tierra.

La forma en la que somos educados es nuestra principal influencia en nuestra capacidad de amar. Si de pequeños nos sentimos respetados y valorados, es la base para que de adultos aflore nuestra compasión y nuestra amabilidad. La mayoría recibimos lo que los psicólogos llaman una educación «lo suficientemente buena». Quizá nuestros progenitores no fueron perfectos, pero al menos crecimos con una conciencia y la capacidad de comprender que los demás son tan importantes como nosotros. Cuando llegas a los treinta, las heridas de la infancia que bloquean el amor son evidentes. Quizá seas un cínico o temas los compromisos. Tal vez tengas un inexplicable radar que siempre te dirige hacia amigos o amantes no apropiados. Quizá no te cuides demasiado o te falte la habilidad de poner tus límites. Tal vez has perdido la esperanza.

Si quieres paz, al final tendrás que comprometerte con un proceso de sanación que enmiende tu concepto de ti mismo, te enseñe la inteligencia emocional y te ayude a perdonar. Pero no todas las personas cuentan con recursos internos o externos para su sanación emocional. Algunas están gravemente heridas. Ayudar a esas personas a través de programas dirigidos a los niños, como las organizaciones Big

Brother o Big Sister,[15] las casas de acogida para los sin hogar o para mujeres maltratadas y otras organizaciones de voluntariado, es una doble estrategia para la paz. Ayúdate a sanarte a ti mismo ofreciendo amor y sanación a los demás.

Hace años, Ram Dass escribió un encantador libro titulado *¿Cómo puedo ayudar?*, en el que recomendaba a quien quisiera más paz interior, dedicar su tiempo y su talento al trabajo voluntario, ya que eso le ayudaría a conseguirla. Como un beneficio adicional, el voluntariado también mejora la salud y la longevidad. Muchas empresas tienen programas en los que conceden tiempo libre a sus empleados para que hagan un servicio a la comunidad, lo cual ha resultado ser un buen negocio. Los trabajadores dicen que sienten más lealtad hacia la empresa y una mayor satisfacción laboral porque el trabajo voluntario da más sentido a su vida. Les proporciona una oportunidad de poner el amor en práctica.

Mi modelo de amor en acción es Robin Casarjian. Es la directora de la Lionheart Foundation, que enseña cultura emocional a los presos. La conocí cuando las dos estábamos en Boston dirigiendo programas para la reducción del estrés. Tras la publicación de su libro *Perdonar*, Robin recibió una invitación para dar una charla en una prisión de su localidad. A las nueve de la mañana, 120 presos de un número total de 700 se presentaron en la sala para escuchar su conferencia sobre el perdón. Según sus propias palabras, se quedó anonadada. Algunos presos querían hacer algo más que oírla hablar sobre el tema. Querían saber cómo hacerlo. Pronto Robin empezó a ofrecer programas semanales de autocuración, perdón y cultura emocional en varias prisiones.

Las cárceles, en lugar de remediar las heridas emocionales de los internos, son escuelas de violencia. Aproximadamente 1.600 personas se suman al abarrotado

sistema de prisiones estadounidense cada semana. Puede que te sorprenda saber que es el sector de la economía que más crece. Y si seguimos al ritmo actual, casi la mitad de la población de los Estados Unidos habrá estado en prisión a mediados de siglo. La forma de invertir esta tendencia es, por supuesto, ayudar a los niños. Desgraciadamente, nuestro gobierno piensa que podemos hacerlo amenazándoles con los peores castigos para adultos que ya están irremediablemente heridos. La violencia es un ciclo que se autoperpetúa. Los niños que han sufrido abusos practican abusos de mayores.

Al igual que todos los seres humanos, los presos anhelan dar sentido a su vida y crearse un futuro que nada tenga que ver con su pasado. Pero sin amor ni respeto por uno mismo, el cambio es imposible. Robin, utilizando técnicas para controlar el estrés, la recontextualización cognitiva, la meditación, juegos de rol y la autorreflexión, enseña a los presos a comprender sus sentimientos y a expresarlos con madurez y de una forma constructiva. La esencia del programa es el perdón, que también es el pilar para responsabilizarnos de nuestros actos.

A fin de llegar a un mayor número de presos, Robin puso su programa en formato de libro. *Houses of Healing* [Casas de sanación] se ha distribuido gratuitamente por todas las prisiones federales y estatales de los Estados Unidos. El título refleja el sueño de Robin de que las prisiones se transformen y en vez de ser escuelas de violencia se conviertan en casas de sanación. Hay libros de trabajo y vídeos para las personas que quieran enseñar este programa (si desea recopilar más información, visite la página web www.Lionheart.org), que también se imparte en muchos correccionales de todo el país. En un corto y conmovedor vídeo de hombres y mujeres que participan en los programas de *Houses of Healing*, hay una toma muy

conmovedora de niños jugando. El narrador del vídeo hace esta cruda pregunta: «¿Cómo es que vinieron al mundo como niños hermosos y divinos y han terminado en prisión?». Cualquiera de nosotros, si no es por el poder del amor, puede acabar así.

Esta semana piensa en cómo puedes poner en práctica el amor. Los problemas en nuestra sociedad pueden parecer abrumadores, pero si cada uno de nosotros pone de su parte, entre todos conseguiremos que las cosas cambien. A la Madre Teresa le preguntaron una vez cómo se las había arreglado para recoger a más de 40.000 personas moribundas de las calles de Calcuta. Ella respondió que si hubiera pensado en todas ellas, se habría agotado. Pero fue sucediendo gradualmente. Las recogió una a una. Ella llamó a esto «la ley del uno a uno». Así es como cura el amor, y es una estrategia que todos podemos adoptar.

SEXTA PARTE

Estrategias para crear sabiduría y propósito en tu vida

50. Encuentra el sentido de tu vida

El anhelo humano de dar sentido al pasado y crear un futuro mejor es una fuerza de la naturaleza tan poderosa como el viento y el fuego. La gente busca por todas partes hallar un sentido a su vida, ya sea en las galletas de la suerte o consultando a los videntes por teléfono. Pero el deseo de una persona pacífica de un futuro feliz va más allá de un anhelo superficial de riqueza o fama. Queremos saber que existe un propósito en nuestra breve existencia que sirva a la vida. Una sensación de sentido hace que nuestro tiempo sea precioso y nos ayuda a soportar las tormentas de la vida, a crecer con la adversidad en lugar de sentirnos indefensos o víctimas.

La diferencia básica entre los que crecen con las circunstancias difíciles y los que no reside en la capacidad para hallar algún significado positivo a su desgracia. En los años en que practiqué la psicología médica, tuve el privilegio de observar cómo ese proceso de transformación podía cambiar el curso de la vida de las personas. La pasión por ayudar a mis pacientes en su búsqueda de un propósito fue el resultado de una tragedia personal y de la gran necesidad que sentía de darle un sentido.

Mi padre murió en los años en que yo ejercí de bióloga y estudié las células cancerígenas, mientras trabajaba en un laboratorio. Uno de los medicamentos que mantenía a raya su leucemia tuvo un terrible efecto secundario. Le convirtió en un maníaco hasta el grado de volverse loco. Bajo esa

destructiva influencia, se transformó en alguien totalmente distinto a su anterior yo, que era amable y paciente. Era como si un agresivo desconocido se hubiera instalado en su maltrecho cuerpo. Mi familia intentó hablar con el médico sobre este tema, pero lo único que recibimos como respuesta fue un sermón sobre la necesidad de proseguir con el tratamiento porque éste le mantenía con vida. La calidad de esa vida no parecía importar demasiado.

Tras un año de tratamiento, a mi padre le quitaron el fármaco para prepararle para la intervención. Durante unas pocas semanas maravillosas, volvió a ser él. Fue como descubrir que tu ser más querido, perdido durante una tormenta, se había salvado y llegado a puerto. El tiempo que disfrutamos de él durante ese breve respiro fue patético, porque descubrimos que el medicamento que mataba su alma era el que daba vida a su cuerpo enfermo. Para sobrevivir, tenía que volver a tomarlo.

El fármaco era un pacto con el diablo. Es una vergüenza, y también creo que es una violación del juramento hipocrático, cuando un médico fracasa en ayudar a una familia a hacer frente a tan horrible circunstancia. El médico de mi padre, un experto en leucemia, parecía estar ciego a todo salvo a sus análisis de sangre. No nos ofreció ayuda psicológica ni espiritual. De modo que en el fondo de su hemisferio derecho, mi padre tomó una decisión desesperada. En las primeras horas de una calurosa mañana de septiembre, saltó por la ventana del alto apartamento de Florida adonde se habían ido a vivir al jubilarse. Eligió quitarse la vida antes que volver a tomar esa medicina.

Mi madre estaba desconsolada. Una y otra vez se preguntaba cómo no se había dado cuenta de que eso podía suceder. Creo que ella habría dado gustosamente la vida por el hombre al que había amado durante tantos años. A raíz de su sentimiento de culpabilidad y su dolor, se convirtió en

una ermitaña y dejó de tener contacto con sus amistades. Incapaz de hallar un sentido más elevado a su tragedia, vivió en un exilio autoimpuesto durante trece años hasta que le llegó la muerte.

Cuando mi padre se suicidó, yo era una investigadora médica que intentaba hallar la cura para el cáncer. Sabía un montón sobre la biología de las células tumorales, pero apenas nada de la respuesta humana a la enfermedad. La elección entre calidad y cantidad de vida no había sido más que una asignatura académica, hasta que lo viví en mi propia carne con la fuerza destructiva de un misil en busca del calor generado por su objetivo.

Al igual que mi madre, yo también padecí el sentimiento de culpabilidad. Como investigadora médica, sentía que podía haberle facilitado a mi padre el paso por el laberinto de la medicina. En lugar de ello, murió bajo mi vigilancia. Parecía una ironía especialmente macabra. Pero con el tiempo, empecé a buscarle un sentido más profundo a la tragedia. Su muerte había formado parte de una cadena de acontecimientos que culminaron con mi marcha del laboratorio y el abandono de mi pasión. Siempre había querido estudiar la conexión cuerpo-mente y esa era la oportunidad para devolver el alma a la medicina.

A raíz de mi tragedia familiar, mi primer proyecto en el campo de la medicina conductista fue crear grupos cuerpo-mente para personas con cáncer. Si aunque sólo fuera una familia obtenía resultados mejores que los nuestros, pensé que eso daría sentido a la muerte de mi padre. Ese trabajo fue una especie de redención. Veía su cara en todas las personas por las que me preocupaba. Veía a mi madre en todas las esposas que sufrían. En lugar de considerar su muerte un fracaso o algo angustioso y sin sentido, empecé a verla como una llamada. Las familias que se enfrentaban al cáncer fueron mi principal vocación durante años.

Ser humano es algo extraño y maravilloso a la vez. A menudo es en los momentos más difíciles, en lugar de ser en los más tranquilos, cuando encuentras el propósito que da sentido a tu vida y ésta se convierte en una bendición. La pasión que nace de hallar un significado es algo más que un progreso psicológico importante o una estrategia para enfrentarte a las cosas. Es un destello del alma que convierte las dificultades previsibles de la vida en búsquedas sagradas. Toda acción que nace de un sentido más elevado se convierte en una plegaria y los obstáculos para vivir tu propósito se apartan como hizo el Mar Rojo ante un Poder Superior.

Esta semana busca dos o tres horas en las que puedas estar solo. Escribe la historia de tu vida como si fuera una novela. Recuerda que no es una historia de los acontecimientos, sino del sentido que tú les has dado. Aunque el pasado ya pasó, recuerda que tu historia siempre está disponible para una revisión. *Revisar* significa literalmente «ver de nuevo». Ver tu historia desde el ventajoso punto de vista del alma puede cambiar tu futuro para mejorarlo, independientemente de cómo haya sido tu pasado.

51. Ordena tus prioridades

Incluso cuando la vida te bendice con un sentido y un propósito, puede resultarte difícil mantener tus prioridades. El hecho de que te guste lo que haces puede conducirte a hacerlo con tanto gusto que la vida se vuelva más complicada y ajetreada que nunca. Si antepones tu trabajo a la familia, los amigos y a ti mismo, la paz interior se puede esfumar fácilmente.

Las personas que participan en los programas de doce pasos para recuperarse de las adicciones tienen un eslogan interesante: «Lo primero es lo primero». Si se sigue ese plan, las prioridades de la vida se mantienen a salvo de ser enterradas por la arena que arrastran las mareas de las responsabilidades diarias.

Una vez oí una inspiradora historia sobre tener claras tus prioridades. Desgraciadamente, desconozco la fuente, pero aprecio la sabiduría de la persona que la contó. Era la historia de un hombre de setenta y cinco años que aconsejaba a un joven padre que estaba tan ocupado que se había perdido la actuación de danza de su hija. Esos momentos son preciosos, y si miras atrás en tu vida, son las cosas que más brillan. Los niños crecen en un abrir y cerrar de ojos y la época de ir a ver sus actuaciones de danza o sus partidos de fútbol pasa pronto. Quizá tenías intención de ir, pero nunca parece haber bastante tiempo para todo.

El anciano explicaba el descubrimiento que había hecho en su quincuagésimo quinto aniversario. Se dio cuenta de

que si viviera un ciclo de vida medio de 75 años, sólo le quedarían 1.000 sábados libres. La historia me llamó la atención, puesto que yo tengo ahora esa misma edad. No cabe duda, si vivo otros diecinueve o veinte años, eso supone otros 1.000 sábados.

En fin, el hombre compró 1.000 canicas, que puso en un jarro de cristal transparente. Cada sábado sacaba una y la apartaba. A medida que observaba cómo menguaba el número, la vida le parecía más valiosa y sus prioridades se iban volviendo más claras. A raíz de ello pasó más tiempo con sus seres queridos.

Resultó que esa mañana en que estaba compartiendo su historia con el ajetreado padre, había sacado su última canica de la jarra. Todos estamos perdiendo nuestras canicas, concluyó filosóficamente, pero cuando ves cómo van desapareciendo, comprendes que la vida es finita. Cada día es un regalo que no puede darse por hecho. Sin embargo, la mayoría de nosotros lo hacemos.

En el gran clásico del hinduismo, el *Bhagavad Gita*, el dios Krishna, que va disfrazado de auriga, plantea una pregunta a su compañero de carro, el joven guerrero Arjuna. Krishna pregunta: «¿Cuál es la mayor paradoja que existe sobre la Tierra?». La respuesta era la negación de nuestra muerte. Aunque veamos morir constantemente a nuestros amigos y familiares, a personajes famosos y desconocidos, no parecemos darnos cuenta de que a nosotros también nos llegará el turno.

He decidido comprar algunas canicas para que me ayuden a recordar. Voy a comprar las bonitas, las de ojo de gato, con las que jugábamos de pequeños. Las voy a poner en una vasija de vidrio elegante y recordaré que cada día es un regalo. Pero me tomaré todos los sábados libres para divertirme, en lugar de malgastarlos. Nunca es tarde para vivir una segunda infancia.

Esta semana piensa en tus tres principales prioridades diarias. Quizá dedicar tiempo a tu familia, visitar a los amigos, rezar, tomarte tus seis raciones de fruta y verdura, hacer ejercicio o estudiar. Toma una jarra de vidrio y algunas canicas. No te preocupes, no necesitas mil, con veintiuna basta. Cada vez que lleves a cabo alguna de tus prioridades, pon una canica en la jarra. Al final de la semana, si las 21 están allí sabrás que has tenido éxito en cumplir con tus tres prioridades diarias. Si hay menos de 21 y necesitas más inspiración, haz que lo primero sea lo primero; puede que quieras comprar 1.000 canicas más y empezar la cuenta atrás de los sábados.

52. Ten fe

Los eruditos y los teólogos lanzan innumerables teorías sobre nuestro origen, por qué estamos aquí, adonde vamos y qué nos va a pasar cuando lleguemos allí. Pero al final el sentido de la vida es una cuestión de fe. Y la fe puede ser como un pajarillo débil cuyas alas se quiebran con facilidad o como una poderosa águila que planea por encima de ti. Puede guiarte en tu viaje y aportarte paz aunque el camino que tengas delante esté oscuro o lleno de obstáculos. Al final, la fe no es tanto una serie de creencias como la voluntad de entregarnos a una fuerza misteriosa de amor y guía que nos ayuda a encontrar nuestro camino.

En los años en que ejercí como psicóloga clínica, tuve la oportunidad de escuchar muchas cosas respecto a la fe, puesto que estar enfermo o enfrentarse a la muerte tiende a hacer surgir preguntas existenciales. La fe resultó ser algo muy personal para la mayoría de la gente, mucho más rica que una interiorización indiscriminada de dogmas religiosos. Hablar con una madre joven de unos treinta años que tenía dos hijos pequeños y una avanzada enfermedad de Hodgkins me enseñó mucho sobre la fe. «Susan» quería vivir con todas sus fuerzas y ver crecer a sus hijos. Había hecho todo lo que estaba en su mano para asegurarse su recuperación. No sólo la trataban excelentes especialistas, sino que también se esforzaba en comer bien, asistir a nuestra clínica cuerpo-mente y consultar a un médico chino para que la tratara con acupuntura y hierbas.

«Hago todo lo que puedo para luchar por mi vida y mis hijos —me dijo—, pero el resultado depende de Dios. Al igual que la mayoría de las personas que están enfermas, rezo para curarme. Sin embargo, sé que eso puede que no suceda. No soy tan narcisista como para pensar que Dios gobierna el universo basándose en mis sugerencias. Por eso también rezo para tener fuerza y valor y seguir los planes de Dios con un corazón tranquilo, tanto si eso significa la vida como la muerte. El universo es vasto, inmenso, y está más lleno de vida de lo que podamos imaginar. Todo se produce con tanta elegancia, en el momento adecuado… Es en eso en lo que yo creo. Eso es lo que me reconforta cuando me despierto enferma y asustada».

A Susan le encantaba una historia sobre la fe que el ayudante del director de nuestro programa, Steve Maurer, había contado al grupo. Era un vivo reflejo de su filosofía. Es la historia de un humilde consejero de un poderoso rey. El consejero era un hombre culto que había estudiado filosofía en las grandes ciudades de Oriente; sin embargo, en su vida se guiaba de acuerdo con un sencillo principio de fe: «No te preocupes. Todo lo que sucede, sucede para tu bien».

Un día el rey salió a cazar y el ciervo al que había estado persiguiendo durante varias estaciones se volvió a escapar. Estaba tan frustrado que rompió su gran arco en dos golpeándolo contra una roca. Su consejero, siempre filosófico, le aseguró:

—Todo lo que sucede, sucede para tu bien.

Harto de escuchar lo que pensaba que era una necia perogrullada, el rey hizo encarcelar a su consejero en una mazmorra.

—Ahora dime que todo lo que sucede, sucede para tu bien —le dijo el rey desafiante.

Pero el consejero se limitó a mover la cabeza y a sonreír.

—Ya lo veremos —respondió, mientras se acomodaba sobre el suelo de piedra de su celda y subía su capa para protegerse del frío.

Al día siguiente, el rey salió de caza de nuevo, sólo que esta vez el consejero estaba en la mazmorra. Al saltar sobre una maleza, se cayó del caballo y se rompió una pierna. Al poco rato una banda de hombres hostiles le rodearon y el impotente rey se encogió aterrorizado cuando se lanzaron sobre él. Estaba seguro de que le iban a robar y a matar o a secuestrar para cobrar un rescate. Pero, curiosamente, al ver su pierna rota empezaron a gritar y a gesticular, luego se montaron en los caballos y se marcharon.

El rey se las arregló para volver a montar su caballo, aunque le dolía mucho la pierna. Tan pronto como el médico de la corte se la examinó, el enfurecido rey hizo llamar a su consejero.

—Ahora dime —le gruñó amenazador—, ¿cómo haberme roto la pierna ha sido para mi bien?

Cruzó sus brazos sobre sus prendas de color carmesí y se inclinó dibujando una sonrisa de satisfacción en su dolorido rostro.

—Con vuestro permiso, majestad, os explicaré exactamente de qué modo todo lo que ha sucedido ha sido para vuestro bien. Los hombres que os rodearon no eran bandidos, sino adoradores de dioses de la naturaleza. Es primavera y es el momento del sacrificio. Esperaban capturarte como ofrenda a sus deidades para tener buenas cosechas este año y que sus rebaños se multiplicaran. Pero como te habías roto la pierna, no les servías. Los sacrificios han de hacerse con seres perfectos.

El rey reflexionó sobre su respuesta, recordando el modo en que aquellos hombres habían señalado su pierna con mucho énfasis.

—Está bien, puede que tengas razón —le dijo a su consejero—, pero ¿en qué te ha beneficiado a ti el que yo te metiera en la mazmorra?

—Pensad en ello, majestad —le sugirió el consejero—. Yo siempre os acompaño en vuestras cacerías. Cuando los bárbaros os dejaron debido a vuestra pierna rota, me habrían cogido a mí en vuestro lugar. Seguramente me habrían sacrificado a sus dioses. De modo que estar en la mazmorra me ha salvado la vida.

• • •

Tanto si tu fe es religiosa como si no, es un importante elemento de la paz interior. El doctor James Fowler, de la Facultad de Teología de Harvard, escribió un maravilloso libro titulado *Stages of Faith*. Describe seis estados en los que madura la fe, a medida que crecemos psicológicamente a lo largo de nuestra vida. La fe pasa desde la etapa típica de la infancia del blanco o negro, cielo o infierno, más allá de las convicciones religiosas de la familia y los compañeros, hasta llegar a una consideración independiente del lugar que ocupamos en el universo. La etapa final, que Fowler llama «fe universalizadora», se basa en el respeto compasivo por todos nuestros congéneres y la determinación de hacer del mundo un lugar mejor. Personas como Mohandas Gandhi, Martin Luther King, Jr., el Dalai Lama, el rabino Abraham Heschel y la Madre Teresa tienen convicciones religiosas radicalmente opuestas, pero se parecen en su modelo del estadio último de la fe, que halla su expresión a través de la acción social iluminada.

Esta semana dedica una hora o dos a escribir una autobiografía espiritual. ¿Cuáles son las etapas que ha atravesado tu fe? Cuando estás ocupado y agobiado o tienes problemas serios, ¿te ayuda tu fe? ¿Te reconforta? ¿Y cuáles

son las fuentes de paz que te aporta? Por otra parte, puedes descubrir que algunas de tus creencias religiosas te asustan o te parecen disparatadas, y será el momento de reconsiderarlas. Quizá la fe sea algo elusivo; si es así, puede que valga la pena ir tras ella.

Si reúnes a un reducido grupo de tus familiares y amigos para hacer este ejercicio y luego comparáis vuestras reflexiones, os sorprenderéis al ver lo que aprendéis los unos de los otros. En un seminario facilité que una madre y una hija asistieran juntas; ambas eran católicas. Durante la pequeña discusión que se entabló en el grupo, se quedaron alucinadas al comprobar que cada una de ellas había tenido una experiencia totalmente distinta sobre su religión y que su fe partía de raíces separadas. Al comparar sus respectivas trayectorias ambas se enriquecieron, a la vez que surgió en cada una un respeto más profundo por la otra y por su religión.

Conclusiones:
Una visión para el futuro

Has escogido este libro porque esperabas hallar paz interior en un mundo que se ha vuelto loco con el trabajo. Esa era también mi intención. Si aspiras a crear un futuro diferente de tu pasado, entonces perteneces a un creciente número de personas que tienen una visión colectiva de paz que puede cambiar la sociedad y hacer que el mundo sea un lugar mejor para vivir.

Si cualquiera de estas cincuenta y dos lecciones ha supuesto una fuente de inspiración y de reflexión para ti, espero que las pongas en práctica. He estado en el campo del crecimiento personal durante más de veinte años y soy muy consciente de la tendencia a aprender algo, considerarlo valioso y enseguida olvidarse de ello. He procurado que los textos fueran cortos para que puedas volverlos a leer a menudo y poner en práctica su mensaje. Puede que quieras revisar el índice y marcar los cinco que más te hayan impactado. Esto será un buen punto de partida para crearte un nuevo futuro.

Recuerda que el cambio no se produce de golpe (a menos que estés en un programa de protección de testigos). Los pequeños pasos te conducirán a tu meta. Si eres sincero en cada cosa que haces, casi te puedo garantizar que llegarás a los lugares más extraordinarios que jamás hayas imaginado. Hay una mano divina que trabaja sin que la veamos. Si das

un solo paso hacia un cambio positivo, la energía divina dará cien pasos hacia ti. Nuevos mundos y posibilidades increíbles saldrán a tu encuentro. Las sincronicidades que empezarán a aparecer en tu vida se convertirán en una fuente de disfrute y sorpresa.

Una sugerencia para trabajar con este libro es que compres algunos ejemplares para tus amigos y familiares y que forméis un grupo de paz interior. Podéis comentar un texto cada semana y comparar vuestras notas sobre cómo habéis puesto en práctica el material de la semana anterior. Margaret Mead[16] creía que el cambio cultural no vendría tanto por la legislación y los grandes programas sociales como por los pequeños grupos de personas comprometidas que se reúnen en sus salas de estar. Estoy de acuerdo con ella. Si hemos de crear un nuevo futuro, el poder para hacerlo aumenta exponencialmente siempre que dos o más de nosotros nos reunamos para un buen propósito.

Recuerda los puntos básicos: respira, dedica un tiempo a pasear, cuídate, aprende a escuchar, practica la gratitud, perdona, busca el sentido de la vida, aprende a guiar tu mente y practica algunos actos de amabilidad.

Juntos podemos cambiar el mundo.

Recursos

TU EQUIPO PARA LA PAZ INTERIOR

Este libro es una de las cuatro partes del equipo para la paz interior, que está diseñado para todos los modos sensoriales de aprendizaje, a fin de procurar el apoyo más completo para la paz, la relajación, la creatividad y la sanación. Los otros tres componentes son un vídeo del programa de televisión basado en el libro, una versión abreviada del libro en casete y un disco compacto de música clásica recopilado en colaboración con el músico internacional y experto en sanación Don Campbell, de cuyo trabajo os he hablado en el capítulo 14.

1. Libro: *Paz interior para gente ocupada: 52 estrategias sencillas para transformar tu vida*.
2. Vídeo para casa: *Paz interior para gente ocupada: Estrategias sencillas para transformar tu vida*. El vídeo presenta mi programa de televisión especial, junto con un material extra que cubre otros temas adicionales.
3. Programa de audio: *Paz interior para gente ocupada: Estrategias sencillas para transformar tu vida*. Es un programa de audio en el que leo fragmentos seleccionados del libro. Puede transformar el tiempo que estás al volante, o cualquier otro momento, en una oportunidad para aprender y sentir paz e inspiración. El programa de audio hace que las lecciones resulten

personales, como si te estuviera hablando a ti directamente.

4. Música: *Inner Peace for Busy People: Music to Relax and Renew*. Es una selección muy especial de nueve piezas de música clásica cuidadosamente escogidas y recopiladas en un disco compacto por Don Campbell y yo. Fue especialmente diseñado para reducir el estrés y facilitar que surja la paz interior de tu auténtico yo.

Promueve un sentimiento de amplitud, conciencia e inspiración que puede conseguir que cada día sea más creativo y lleno de paz. Este disco compacto ha sido producido por Spring Hill Media, que también distribuye toda una exquisita gama de música inspiradora y sanadora que es de las mejores que hay en el mercado. Puedes consultar su página web: www.springhillmedia.com; o escribir a Spring Hill Media, P.O. Box 800, Boulder, CO 80306, USA para solicitar un catálogo.

Puedes comprar todos los componentes del equipo para la paz interior directamente a través de Hay House en la página web www.hayhouse.com. Hay House tiene un inventario completo de otros muchos libros y programas de audio.

Un viaje musical para personas ocupadas

Encontrarás más información sobre el poder de la música para facilitar el aprendizaje, la sanación y la relajación a través de la organización de Don Campbell, el Mozart Effect Resource Centre. Escribe a The Mozart Effect, P.O. Box 4179, Boulder, CO, 80306, USA; o visita la página web www.MozartEffect.com. Los CDs de Don, los libros y otra información importante también los conseguirás en el Mozart Effect Resource Centre.

El siguiente viaje musical está diseñado para guiarte en tu audición del compacto *Inner Peace for Busy People*. Incluso sin la música, la afirmación para cada tema es un recordatorio de lo que has aprendido en este libro. Puesto que la música activa el sistema límbico del cerebro y facilita el acceso a las emociones, leer las sugerencias y afirmaciones lentamente, a la vez que sentimos el espíritu de la música, nos ayudará a afianzar la paz, la conciencia y la creatividad en nuestra vida.

Siempre que necesites relajarte y renovarte, hallar inspiración o elevar tu espíritu, la música estará allí para ti, tanto interna como externamente. La música —quizá más que ninguna otra experiencia externa— tiene el poder de ayudarte a conectar contigo mismo.

El disco compacto *Inner Peace* consiste en nueve selecciones que cito más adelante. Las afirmaciones para el

viaje musical se supone que han de acompañar a cada composición. Tómate un tiempo para experimentar las afirmaciones, a fin de poder sentirlas profundamente en tu cuerpo y en tus emociones.

La música se te revela con mayor profundidad cuando la escuchas varias veces. De modo que las primeras veces que te relajes con el disco, sencillamente escúchalo para familiarizarte con la música y que pase a formar parte de ti. Tal como dice Don Campbell: «Date cuenta de que estás en un barco de sonido que pasa por distintos paisajes».

Puede que quieras centrarte en la respiración cuando empieces a escuchar. Presta mucha atención a cada inspiración y espiración como si estuvieras cabalgando sobre las olas. Entrégate al flujo de la respiración y deja que te lleve sin esfuerzo hacia tu centro. Observa que cuando ya has espirado, se produce una diminuta pausa natural antes de que se inicie de nuevo la inspiración. Esa minúscula pausa entre la espiración e inspiración es paz y quietud perfectas. Ha pasado un momento, y el siguiente aún ha de comenzar. A medida que le vayas prestando atención, este lugar de posibilidad infinita se irá expandiendo, llevándote cada vez más y más adentro hasta alcanzar tu centro.

Cuando escuches, permanece en ese pacífico centro y deja que la música te transporte a tu verdadero hogar, donde reside tu alma, mientras tienes presente el pensamiento o afirmación que acompaña a cada pieza.

TEMA 1: *El vuelo de la alondra,* de Ralph Vaughan Williams (15:08 minutos).

Mi mente es tan amplia como el cielo azul claro. Los pensamientos pasan cual si fueran nubes, que se desplazan a la deriva por el cielo de una mente pura. Puedo identificarme con la inmensidad del cielo, en lugar de hacerlo con las nubes. Mientras que las nubes son

cambiantes, el cielo de la mente pura es eterno, creativo, sabio, pacífico, y está conectado con todo lo que existe. Me elevo con las alas del alma, como la alondra que vuela.

TEMA 2: *Berceuse (Canción de cuna), opus 116,* de Gabriel Fauré (3:33 minutos).
Mi cuerpo, mi mente y mi espíritu son formas de la energía divina. Mientras me voy soltando y relajando, mi energía se armoniza con un fluir superior. Puedo flotar en el mar del sonido, me estoy meciendo en un cálido capullo, dejo que la melodía restaure el ritmo de mi cuerpo, me sane y me devuelva la paz.

TEMA 3: *Concierto en re mayor para laúd o guitarra, largo,* de Antonio Vivaldi (5:48 minutos).
Bailo por el espacio. Todo está en mí y yo estoy en todo. La respiración es mi centro, mi ancla, mientras experimento el canto de las esferas desde el refugio de mi verdadero yo.

TEMA 4: *Sinfonía n.º35 en do mayor, andante,* de Wolfgang Amadeus Mozart (4:26 minutos).
Estoy infundido de energía divina, poderosa, pacífica, unidireccional como un rayo láser, y soy totalmente consciente. Tengo claridad, soy compasivo y estoy dispuesto a actuar. Toda la ayuda que necesito viene a mí, inspirándome y apoyando el uso más creativo de mis dones y talentos.

TEMA 5: *Concierto opus 9, n.º6 en sol mayor para dos oboes y orquesta, allegro,* de Tomaso Giovanni Albinoni (3:17 minutos).
Estoy inspirado y pletórico de energía, lleno de gratitud por las múltiples oportunidades de amar, vivir y crear. Puedo conseguirlo todo cuando estoy en este espacio de conciencia infinita y posibilidad ilimitada.

TEMA 6: *Concierto opus 7, n.º9 en fa mayor para oboe y orquesta, allegro,* de Tomaso Giovanni Albinoni (2:36 minutos).
Estoy totalmente vivo y consciente. Estoy despierto a los impulsos creativos que incluso ahora se están desplegando dentro de mí y a mi alrededor.

TEMA 7: *Concierto opus 7, n.º1 en re mayor para oboe y orquesta, allegro assai,* de Tomaso Giovanni Albinoni (2:03 minutos).
Inspirado y agradecido, lleno de pasión y propósito. Mi vida tiene sentido. Fuerte y resistente, todo lo que necesito para triunfar está dentro de mí.

TEMA 8: *Concierto para piano y orquesta n.º1, romance/larghetto,* de Frédéric Chopin (9:18 minutos).
Soy un hijo del universo, lleno de asombro y posibilidades, compasión y amorosa dulzura. Formo parte del canto de la vida, soy único y hermoso. Mi vida es una ofrenda, un don, en armonía con todas las otras vidas. Somos todas las relaciones, cada amante y cada amado.

TEMA 9: *Concierto para piano y orquesta n.º3 en do menor, largo,* de Ludwig van Beethoven (9:15 minutos).
Veo el espíritu en todas las cosas, desde el átomo más diminuto hasta la majestuosidad del universo plagado de estrellas. El mismo espíritu que mantiene a los planetas en sus órbitas y al Sol en su curso está presente en mí.

OTROS LIBROS Y CASETES DE JOAN BORYSENKO

He escrito diez libros dentro del campo de la psicología, la medicina cuerpo-mente, la salud de la mujer y la espiritualidad. Quienes acuden a mis seminarios a menudo me piden que explique un poco más acerca de cada uno de ellos, incluido el orden en que los escribí. A continuación los listo por orden cronológico con una breve descripción:

Minding the Body, Mending the Mind, Addison Wesley, 1987; Bantam, 1988. (*La salud física a través de la salud mental*). Este *bestseller* del *New York Times* es un clásico de la medicina cuerpo-mente, tan útil hoy en día como cuando se publicó. Te permitirá conocer más cosas sobre cómo controlar tu mente, la meditación, la respiración, la recontextualización, el optimismo, el pesimismo y la utilización de imágenes mentales. Sencillo y accesible, incluye una autoevaluación de tus niveles de estrés y síntomas físicos para que puedas hacer un seguimiento de tus avances.

Guilt is the Teacher, Love is the Lesson, Warner Books, 1990. Este libro trata de cómo sanar las heridas de la infancia y hallar un sentido espiritual en tu vida. Si te sientes culpable, tienes miedo, estás furioso, eres un perfeccionista o tienes una excesiva necesidad de complacer a los demás, este libro te ayudará a remediarlo y a conectar con tu auténtico yo.

On Wings of Light: Meditations for Awakening to the Source (con la artista Joan Drescher), Warner Books, 1992. Es un libro de meditaciones y afirmaciones muy bonito, de formato grande, que puede inspirar tanto a adultos como a niños.

Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism, Warner Books, 1993. (*Fuego en el alma: una nueva psicología del optimismo espiritual*). Este es mi libro favorito, gracias a las muchas cartas de agradecimiento que he recibido con el paso de los años. Si te estás debatiendo con preguntas sobre la fe, buscando orientación espiritual o haces frente a una situación difícil en la vida, este libro puede aportarte una tremenda comprensión intuitiva y alivio. Yo lo veo como una cuerda de salvamento para los momentos difíciles y como un libro sobre la fe para cualquier momento. A menudo me han dicho que puede salvarte la vida.

The Power of the Mind to Heal (con Myron Borysenko), Hay House, 1994. Escribí este libro para plasmar la información y los ejercicios prácticos del taller que mi ex marido y yo creamos juntos. También está disponible en casete en Nightingale-Conant.

Pocketful of Miracles, Warner Books, 1995. Este libro es un compañero espiritual y un guía basado en la sabiduría de muchas culturas y tradiciones religiosas diferentes. Hay un consejo para cada día del año, codificado según el mundo natural, los ciclos, las estaciones y los días de fiesta religiosa. Ofrece un pensamiento diario básico para la contemplación y una oración, una práctica o una meditación para el día.

A Woman's Book of Life: The Biology, Psychology and Spirituality of the Feminine Lifecycle, Riverhead Press, 1997. Es un libro para todas las mujeres, que recorre todo nuestro desarrollo a lo largo de la vida. Lo escribí cuando tenía cuarenta y nueve años y estaba llegando a mi punto de máxima sabiduría. Ofrece una visión renovada de la menopausia, el envejecimiento, la intuición y el modo en que continuamos creciendo a través de cada ciclo de nuestra vida.

7 Paths to God, Hay House, 1997. (Este libro se publicó por primera vez en una edición de tapa dura bajo el título de *The Ways of the Mystic*; le cambiamos el título en la edición en cubierta blanda y le pusimos *7 Paths to God*). Todas las personas somos distintas biológicamente, estamos programadas para el viaje hacia Dios de una manera única. Las principales sendas espirituales —desde la creatividad y la naturaleza hasta la meditación y la ética— están reflejadas en él, junto con sugerencias prácticas para que sigas tu propio camino.

A Woman's Journey to God: Finding the Feminine Path, Riverhead Books, 2000. Todas las principales religiones fueron creadas por hombres, guiados por su biología y su propia forma de comprender el mundo. En este libro decisivo, muestro de qué modo las mujeres podemos desarrollar un camino espiritual propio. Cuando los hombres y las mujeres nos sintamos respetados por igual, gozaremos de una espiritualidad sincera y viva y de un mundo más pacífico.

INFORMACIÓN EN INTERNET

Si quieres obtener más información sobre los grupos para la paz interior; el itinerario de mis seminarios y conferencias; artículos y noticias sobre la medicina cuerpo-mente, psicología y espiritualidad, visita mi página web: www.joanborysenko.com. También puedes dejar tu nombre para recibir un boletín informativo electrónico gratis, y encontrarás *links* con muchas organizaciones interesantes.



JOAN BORYSENKO (Boston, Massachusetts, EE.UU., 25 de octubre de 1945) es una reconocida experta en estrés, espiritualidad y la conexión mente-cuerpo. Se doctoró en medicina por la Universidad de Harvard, es licenciada en psicología clínica y cofundadora y ex directora de los programas de investigación sobre las relaciones mente-cuerpo del *Beth Israel Deaconess Medical Center* de Harvard. Actualmente es presidenta de *Mind-Body Health Sciences, Inc.* Ha escrito diez libros, entre los que se cuenta el bestseller *Minding the Body, Mending the Mind*.

Notas

[1] Oprah Winfrey es una popularísima presentadora y actriz afroamericana, que ha intervenido en películas de la categoría de *El color púrpura*, donde destacaba por su belleza y su delgadez. Con una infancia difícil y traumática, se abrió paso en la vida con grandes esfuerzos. Es también famosa por su notable aumento de peso, que no le impidió alcanzar un alto grado de popularidad, y por su posterior adelgazamiento igualmente sorprendente. En Estados Unidos, Oprah es un símbolo del afán de superación y la fuerza de voluntad. Cuenta con un programa de televisión propio de carácter humanitario que es el más famoso de la historia televisiva americana, una productora, la revista *Oprah*, página web y una enorme infraestructura. (*N. de la T.*) <<

[2] *El efecto Mozart: experimenta el poder transformador de la música*, Ediciones Urano, Barcelona, 1998. *El efecto Mozart para niños*, Ediciones Urano, Barcelona, 2001. (*N. del E.*) <<

[3] En inglés *whole*, *holy* y *healing*. (*N. de la T.*) <<

[4] Del mismo autor, véase también *Vivir con el corazón*, Ediciones Urano, Barcelona, 1997. (*N. del E.*) <<

[5] En lugar de *roast beef* [filete asado], los niños, al pronunciarlo mal, decían *roast beast* [bestia asada]. (*N. de la T.*) <<

[6] La oferta es amplia. El lector tiene a su disposición las siguientes obras publicadas por Ediciones Urano: Jon Sandifer, *El camino del Feng Shui*; Terah Kathryn Collins, *Feng Shui habitación por habitación*, y *Feng Shui para Occidente*. <<

[7] El programa de rehabilitación de Alcohólicos Anónimos se basa en doce pasos o principios básicos. (*N. de la T.*) <<

[8] Personaje infantil, un monstruo gruñón, travieso, malicioso, astuto, desagradable y cómico de un famoso cuento estadounidense titulado *Cómo el Grinch le robó la Navidad*, de Theodore Seuss Geisel, 1957. Recientemente se ha llevado a las pantallas, interpretado por el actor Jim Carrey; la película ganó un Oscar al mejor maquillaje. (*N. de la T.*) <<

[9] Popular presentadora estadounidense, experta en consejos prácticos de todo tipo para la vida cotidiana; también ha escrito varios libros de cocina fácil, rápida y sana. (*N. de la T.*) <<

[10] En los Estados Unidos es normal poner a la venta las cosas que uno ya no necesita en el garaje de casa. (*N. de la T.*) <<

[11] Marca comercial. Producto oleoso que se usa como desinfectante. (*N. de la T.*) <<

[12] Freggie es un personaje infantil, una mascota creada por la industria canadiense de la alimentación para promover una dieta sana a base de frutas y verduras frescas. Hay libros de aventuras de Freggie, programas para escuelas, pegatinas, etc. (*N. de la T.*) <<

[13] Erma Bombeck (1927-1996) fue una escritora, periodista, humorista, poetisa y modelo de superación, pues no dejó que su enfermedad renal hereditaria marcara su vida. Publicó más de mil columnas de distribución nacional en 900 periódicos de los Estados Unidos, escribió 15 libros números uno en ventas y fue una de las columnistas más famosas del mundo. (*N. de la T.*) <<

[14] Robin Casarjian, p. 153, Ediciones Urano, Barcelona, 1998. (*N. del E.*) <<

[15] Son organizaciones fundadas a principios del siglo XX que ahora se han fusionado y cuya meta es la de propiciar las relaciones entre niños y adultos. Los adultos se ofrecen voluntarios para hacer de tutores a niños, generalmente de familias uniparentales y también recién llegados a los Estados Unidos, y ofrecerles un modelo de rol, su amistad, su guía o su adaptación al país. Estas organizaciones cuentan con expertos que asesoran a los voluntarios para realizar esta tarea. (*N. de la T.*) <<

[16] Margaret Mead (1901-1978), antropóloga estadounidense, muy célebre por sus estudios de las sociedades no industriales y su contribución a la antropología social. (*N. de la T.*) <<